Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 10 — GRUDZIEŃ 1936 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ. 1. 50

OD REDAKCJI

W ciągłej trosce o podniesienie poziomu naszego pisma, zdobywającego sobie ostatnimi czasy coraz większą poczytność, Redakcja „Medycyny dla Wszystkich" postanowiła poczynić od Nowego Roku szereg doniosłych inowacji.

Pierwsza z nich polegać będzie na tym, że na poszczególne tematy popularno-lekarskie pisać będą w naszym piśmie wyłącznie uznani specjaliści, łączący dużą wiedzę i doświadczenie z talentem pisarskim. Tak więc dziedzinę chorób dziecięcych reprezentować będą w „Medycynie dla Wszystkich" wyłącznie wybitni specjaliści, dziedzinę chorób wewnętrznych — interniści, chorób nerwowych i psychicznych — neurolodzy i psychiatrzy, chorób skórnych — dermatolodzy, kosmetyki — kosmetolodzy i t .d. i t. d.

Inowacja ta zapewni artykułom „Medycyny dla Wszystkich" należyty poziom i wagę, które, w co nie wątpimy, odpowiednio ocenić potrafią nasi Czytelnicy.

Obok wysokiego poziomu naukowo-lekarskiego zwracać będziemy dużą uwagę na formę przystępną, ciekawą, lekką i barwną. Podając Czytelnikowi szczodrą ręką wiadomości ciekawe i pouczające z dziedziny medycyny popularnej, czynić będziemy to w ten sposób, by nie stały się one balastem przytłaczającym, a stanowiły raczej przedmiot rozrywki miłej i wdzięcznej.

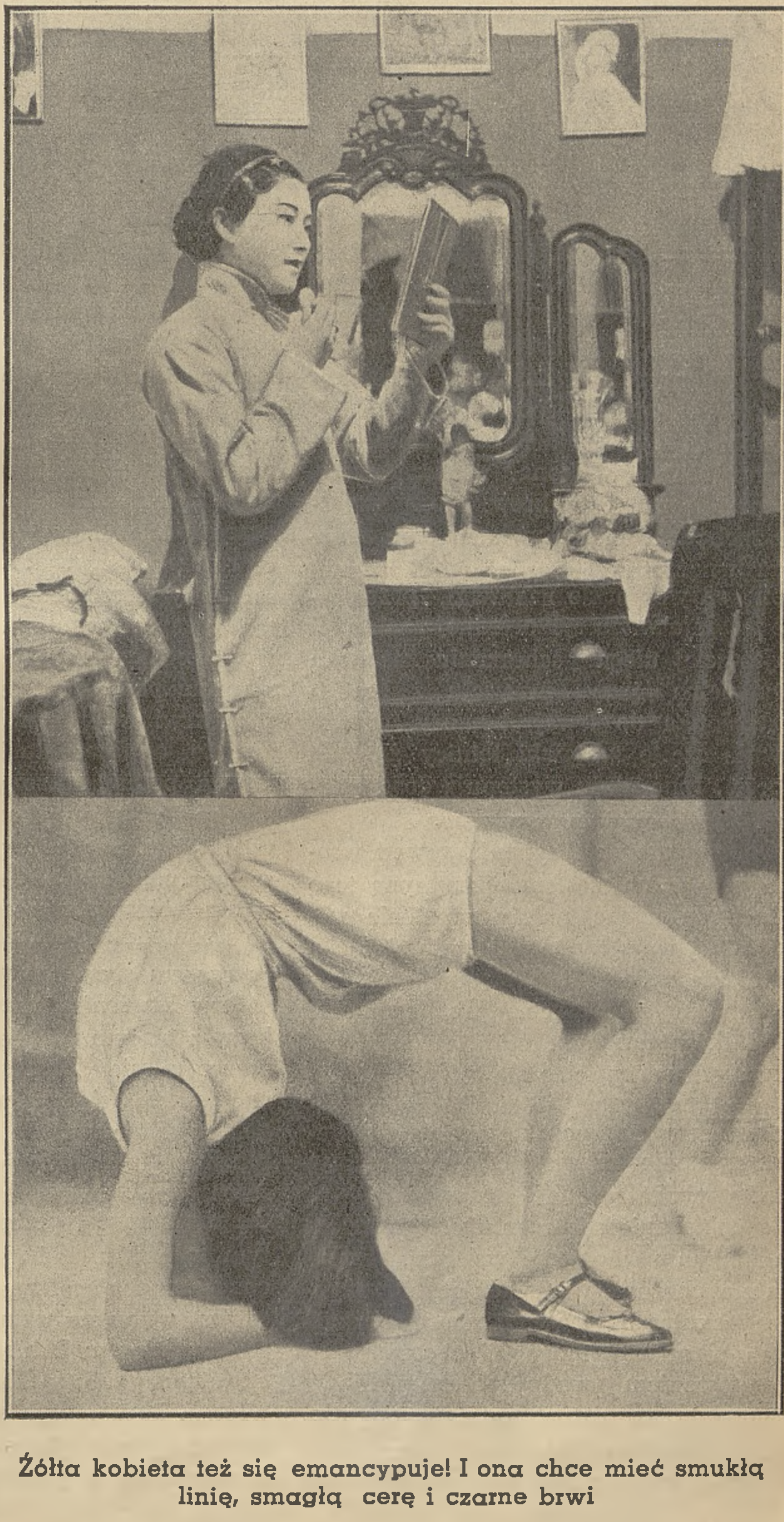
Wprowadzać będziemy coraz to nowe działy, których dotąd w „Medycynie dla Wszystkich" nie było. Zjawiać się one będą kolejno, w zależności od ich wagi i znaczenia dla Czytelników naszego pisma.

Szczególną troskliwością otaczać będziemy „Skrzynkę Pocztową", która ulegnie reorganizacji i rozszerzeniu. Poszczególne listy Czytelniczek i Czytelników uwzględniać będziemy ze szczerą życzliwością i gotowością służenia Im przy pomocy całego sztabu lekarzy specjalistów, współpracujących stale z „Medycyną dla Wszystkich".

Na czele Redakcji naszego pisma stanie od nowego roku zasłużony lekarz-naukowiec i niezrównany popularyzator wiedzy lekarskiej.

DR. MED. LEON LIPSZOWICZ

Redakcja „Medycyny dla Wszystkich".



Żółta kobieta też się emancypuje! I ona chce mieć smukłą linię, smagłą cerę i czarne brwi

Wszystkim P. T. prenumeratorom, Czytelnikom, Współpracownikom „Medycyny dla Wszystkich" życzy

Wesołych Świąt

Redakcja

Wada serca

Gdy się mówi potocznie o „wadzie serca", ma się zwykle na myśli wadę zastawek serca. Zastawki nie mogą wtedy sprostać swemu zadaniu, które polega na kolejnym otwieraniu i zamykaniu komór serca. Zastawki serca mogą być zbyt małe wskutek zmian wrodzonych lub nabytych, nie mogą wtedy domknąć całkowicie komór serca i wtłoczona do nich krew częściowo wypływa z powrotem. Zastawki serca mogą z tych samych powodów być tak zgrubiałe, że ujście ulega zwężeniu, serce musi zatem wykonać większą pracę, by przetłoczyć całą krew. Mogą wreszcie zachodzić na zastawkach obie zmiany równocześnie. Bardzo rzadko zmienione są wszystkie zastawki, przeważnie istnieje wada tylko jednej zastawki. Najczęściej ulega schorzeniu zastawka dwudzielna przy przejściu z lewego przedsionka do lewej komory, prawie równie często zastawki tętnicy głównej (aorty). Inne wady występują dość rzadko i są przeważnie wrodzone.

Obok rzadkich przypadków wad wrodzonych za najczęstszą przyczyną tego schorzenia uznać należy zapalenie wewnętrznej warstwy serca, tzw. wsierdzia. Zapalenie wsierdzia występuje często w chorobach zakaźnych, jak zapalenie migdałków (angina), odra, szkarlatyna, tyfus, czasem gościec stawowy (reumatyzm) i taniec św. Wita. Blizny na zastawkach serca, pozostające po przebyciu zapalenia, skracają je i powodują wtedy wyraźną wadę zastawkową.

Zapobieganie schorzeniu polega zatem na unikaniu zapalenia wsierdzia ewentualnie chorób je wywołujących. Szybkie i skuteczne leczenie chorób zakaźnych w miarę możności chroni przed powstawaniem wady serca. Objawy schorzenia są różne, zależnie od rozmaitych jego postaci.

Przy *skróceniu zastawki dwudzielnej* powstaje jej *niedomykalność:* przy zamykaniu się zastawki pozostaje mniejszy lub większy otwór, i podczas skurczu mięśnia komory krew częściowo odpływa z powrotem do przedsionka. Kiedy następnie kurczy się mięsień przedsionka, musi on zatem przetłoczyć większą ilość krwi, musi wykonać większą pracę. Stopniowo ustala się stan równowagi, w którym pewna ilość krwi stale zostaje wtłoczona do komory i wypływa z powrotem do przedsionka. Wskutek wzmożonej pracy następuje przerost mięśnia przedsionka, wskutek zaś zwiększonej zawartości krwi w przedsionku ulega on rozszerzeniu: serce rozszerza się w lewo i w górę. Z czasem, gdy serce zostaje uszkodzone wskutek przepracowania lub przez jady, lewy przedsionek nie jest więcej w stanie sprostać podwójnej pracy, powstaje zastój krwi w płucu (z którego krew zwykle odpływa do lewego przedsionka), a potem także w prawym przedsionku i w prawej komorze, które wówczas też muszą ulec przerostowi i rozszerzeniu. Nad sercem można wtedy wysłuchać przez słuchawkę na górze po stronie lewej dmuchający szmer, który czasem słyszy nawet sam chory.

Przy *zwężeniu zastawki dwudzielnej* krew z trudem zostaje wtłoczona do komory, mięsień przedsionka musi pokonać jeszcze większą pracę. Wskutek tego powstaje zastój krwi w krążeniu płucnym i wzmożenie pracy prawego serca, serce prawe musi jeszcze bardziej się rozszerzyć i przerosnąć. Również w tym wypadku nad sercem lewym słychać dmuchające szmery, drugi ton serca jest wyraźnie wzmocniony.

Przy *niedomykalności zastawek tętnicy głównej* (aorty) krew odpływa z powrotem do komory, komora musi wykonywać więcej pracy, ulega najpierw rozszerzeniu, a potem przerostowi. Serce jest więc powiększone w lewo. Zastój krwi w krążeniu płucnym nie występuje od razu, tętnice muszą jednak przejąć część pracy serca i przetłaczać krew dalej, aby zaopatrzeć ustrój w dostateczną ilość krwi, dlatego widzi się i wyczuwa się znacznie wyraźniejsze i silniejsze tętnienie wszystkich tętnic. Szmer dmuchający słyszalny jest najwyraźniej nad mostkiem, słychać go jednak wyraźnie także nad tętnicami, przebiegającymi bezpośrednio pod skórą.

Zwężenie ujścia tętnicy głównej występuje dość rzadko i wymaga wzmożonej pracy komory lewej, która wskutek tego przerasta i ulega rozszerzeniu. Szmer dmuchający słychać najwyraźniej u podstawy szyji. Tętno jest słabe i małe, gdyż przez tętnice przepływa mniej krwi.

Skargi i przebieg choroby są we wszystkich wadach zastawek dość podobne. Pacjenci czują się przeważnie z początku zupełnie zdrowi, mogą podołać nawet większym wysiłkom bez żadnych dolegliwości. Stopniowo występuje jednak wzrastające osłabienie, zaburzenia w trawieniu i zawroty głowy, wzrastająca zadyszka uniemożliwia zwłaszcza w wadach zastawki dwudzielnej, wykonywanie energiczniejszych ruchów, podczas gdy w wadach zastawek tętnicy głównej napady duszności sercowej i uczucie ucisku w okolicy serca wskazują na ciężki stan chorego.

Dopóki trwa stan równowagi w krążeniu krwi i serce przystosowuje się do zmienionych warunków krążenia rozszerzeniem i przerostem swych mięśni, dopóty stan chorego jest znośny i chory może pracować. Każda wada serca przy rozsądnym postępowaniu może być w ciągu długich lat utrzymana w takim stanie równowagi.

Jeżeli jednak nowe uszkodzenia po-

wodują zaburzenie równowagi i serce nie jest w stanie utrzymać krwiobiegu na poziomie, zapewniającym należyte odżywienie wszystkich części ciała, wówczas wskutek zastoju krwi powstają nowe objawy, znacznie groźniejsze. Wyżej wymienione skargi ogromnie się nasilają, zadyszka potęguje się do duszności, występuje sinica, wątroba i śledziona powiększają się, w moczu stwierdza się białko, na nogach występują obrzęki, wędrujące ku górze, w końcu zbiera się co raz więcej płynu w jamie opłucnowej, jamie brzusznej i osierdziu. Odpowiednie leczenie może spowodować przejściowe ustąpienie wszystkich groźnych objawów zastoju krwi, napady występują jednak co raz częściej, dopóki w końcu serce przestaje bić. Zwykle jednak cierpienie konczy się w inny sposób: ważna tętnica zostaje zaczopowana przez skrzep krwi, który łatwo powstaje w zwolnionym krwiobiegu, udar mózgowy, zator sercowy lub płucny są wówczas przyczyną śmierci.

Leczenie musi się niestety ograniczyć do zwolnienia postępu sprawy chorobowej i złagodzenia poszczególnych dolegliwości. Wyleczenie zupełne jest niemożliwe, gdyż zmniejszone przez blizny zastawki serca nie mogą już wrócić do stanu poprzedniego. Przede wszystkim należy unikać wszystkiego, co w jakikolwiek sposób może uszkodzić serce, a więc należy wyrzec się wszystkich szkodliwych używek, jak alkohol, tytoń, kawa, herbata, przyprawy korzenne, unikać obfitego spożywania mięsa, nadmiernych wysiłków fizycznych, nadużyć płciowych, zmartwień. Jedzenie i picie musi zostać ograniczone jedynie do potrzeb ustroju. Wszystkie pokarmy należy dostatecznie przeżuwać, aby oszczędzić jelita. Odpowiednie masaże i systematyczne kąpiele nożne przyczyniają się do prawidłowego krążenia soków ustroju, a zatem do utrzymania wszystkich części ciała w należytej sprawności. Serce należy wzmocnić, by mogło sprostać zwiększonym wymaganiom. Oprócz odpowiednich leków służy do tego stała pielęgnacja skóry, hartowanie zimną wodą poszczególnych części ciała, czasem kąpiele kwasowęglowe. Trzeba pamiętać także o ruchach: najlepiej pracować w ogródku lub spacerować, poza tym dobrze robi gimnastyka pokojowa, przy najmniejszym nasileniu się jednak dolegliwości należy to natychmiast przerwać.

Kiedy występuje zakłócenie równowagi serca, t. zn. przy nieregularnej działalności serca i początkach zastoju płucnego, należy bezwzględnie poradzić się lekarza. Przede wszystkim trzeba położyć się do łóżka i zachowywać bezwzględny spokój, na okolicę serca należy położyć pęcherz z lodem i wilgotny, chłodny ręcznik. Pierwszego dnia należy zupełnie głodować, potem dopuszczalne jest tylko skąpe roślinne pożywienie, nie powodujące wzdęć. Co 8 dni należy powtarzać dzień głodowy. Należy dbać o regularne wypróżnienia. Gorące kąpiele nożne i ręczne zmniejszają duszność. W medycynie ludowej przeciw duszności i obrzękom stosuje się napary z liści jeżyny, lipy, brzozy, i innych. Kiedy płyny w jamach ustroju zbierają się w zbyt wielkich ilościach, wkroczenie chirurgiczne staje się konieczne. Przy nagłym osłabieniu czynności serca trzeba połykać łyżkami małe ilości czarnej kawy lub wina. Po pierwszym zaburzeniu równowagi sercowej wskazany jest bardzo ostrożny tryb życia pod stałą kontrolą lekarza.

Dr. J. Michałowski

SCHORZENIA PRZEMIANY MATERII

II. DNA (ARTRETYZM)

Dna czyli artretyzm jest schorzeniem przemiany materii, powstającym wskutek nadmiernego nagromadzenia się kwasu moczowego we krwi oraz odkładania jego soli (moczanów) na powierzchniach stawowych kości, przebiegającym z zapaleniem stawów. Starożytny wiersz mówi: „Vinum der Vater, Coena die Mutter, Venus die Hebamm machen das Padagram“ t. j. wino — ojciec, jedzenie — matka, Wenera — mamka, stwarzają dnę“ i chociaż wiele, wiele lat upłynęło od chwili wypowiedzenia tego wiersza jest on jeszcze do dziś dnia bardzo aktualny. Obok bowiem pewnej wrodzonej skłonności do zapadania na dnę, która jest zdaniem wielu lekarzy chorobą poniekąd dziedziczną, tryb życia odgrywa niemal decydującą rolę. Już nawet Seneca opowiada, że w okresie upadku Imperium rzymskiego, wskutek nienormalnego życia kobiety zapadały na dnę tak często jak mężczyźni. No ogół mężczyźni są bardziej skołnni do dny niż kobiety: na 30 chorych mężczyzn przypada 1 kobieta. Thomas Sydenham, który sam prawie 40 lat chorował na artretyzm, po raz pierwszy w 1683 r. dokładnie opisał tą jednostkę chorobową. Obecny pogląd na dnę zapoczątkował Gerard, który w 1848 r. stwierdził zwiększoną ilość kwasu moczowego we krwi u artretyków i obecnie również stoimy na tym stanowisku, że istotą dny jest nadmierne nagromadzenie kwasu moczowego we krwi, a jego soli w tkankach. — Kwas moczowy przedostaje się do krwi jako produkt rozpadu niektórych pokarmów przyjmowanych przez organizm oraz często, wskutek zaburzeń przemiany materii, z tkanek samego ustroju. Najważniejszym czynnikiem w powstawaniu dny jest usposobienie konstytucyjne, a więc przeważnie dziedziczne. Często tę cechę skłonności do dny udało się zaobserwować u kilku pokoleń, przy czym częściej dziedziczy się ona u mężczyzn. U ludzi skłonnych do dny występują często inne schorzenia przemiany jak np. otyłość, cukrzyca i kamica. Również przekarmianie się przyczynia się, jak już zaznaczyłem, do powstawania dny. Największą trucizną jednak jest alkohol, którego częste używanie z zasady wywołuje dnę. Szczególnie szkodliwe jest działanie francuskiego wina czerwonego. Ołów obok alkoholu jest drugą trucizną, która zatruwając systematycznie organizm u ludzi mających ciągłą styczność z ołowiem (jak np. zecerzy, malarze i tp.) wywołuje dnę. Dna ołowiowa jest szczególnie złośliwa i ma zwykle niepomyślne zejście. Nie należy jednak przesadzać, gdyż niekiedy u ludzi prowadzących normalny tryb życia, nieużywających alkoholu i będących na diecie jarskiej stwierdza się dnę o ciężkim przebiegu. Od lat głodowych wojny i czasu powojennego ilość chorych na dnę nieco się zmniejszyła, ostatnio jednak uległa znacznej zwyżce.

Przebieg dny i jej rodzaje.

Najbardziej typowy przebieg dny dotyczy schorzenia stawów jakkolwiek szereg innych narządów może być dotkniętych tym schorzeniem. W zasadzie nie wdając się w szczegóły możemy przyjąć, że wskutek wadliwej czynności nerek, kwas moczowy nie zostaje wydalony z moczem z ustroju i pozostaje we krwi. Następuje szereg zmian w układzie tkankowym i równowadze krwi, sole kwasu moczowego zostają przesunięte z krwi do tkanek. Największe powinowactwo do tych soli mają chrząstki i to powoduje odkładanie się moczanów w stawach. Na zasadzie przebiegu dny odróżniamy jej 3 zasadnicze postacie:

1. Dna typowa.

Z nawracającymi napadami. Dziwnym zbiegiem okoliczności napad artretyczny zaczyna się zwykle w nocy albo nad ranem. Chorzy budzą się nagle wskutek niezmiernie silnego bólu stawów palucha najczęściej (w 75% przypadków) połączonego z obrzękiem i zaczerwienieniem tych stawów; jednocześnie występuje gorączka (czasem do 39^0). Stan ten trwa do rana, po czym gorączka spada, ból zmniejsza się i chory czuje się na ogół nieźle. Pozostaje tylko obrzęk stawu. Następnej nocy jednak napad dny powtarza się znowu i tak stan ten trwa ½—1 tygodnia. Często chorzy, bardziej obeznani ze swoją chorobą mogą przewidzieć napad na podstawie t. zw. zwiastunów. Zwiastuny te polegają na bólach mięśniowych, ospałości, uczuciu zmęczenia, skurczach mięśni udowych, niekiedy na nieznacznym podwyższeniu temperatury, potach i dreszczach. Rzadko napady ograniczają się do jednego, przeważnie po krótszych lub dłuższych przerwach powtarzają się znowu, zresztą przerwy te są coraz krótsze i jakkolwiek dotyczą w pierwszym rzędzie stawów palucha, inne stawy (łokciowy, kolanowy i inne) zostają wciągnięte w sprawę chorobową. Następuje zapalenie stawów, części miękkie obrzmiewają, każdy ruch staje się męką dla chorego, a następnie również ścięgna i mięśnie ulegają schorzeniu. W końcu napady stają się mniej bolesne, ale prowadzą do znacznych zniekształceń i wówczas ostra dna przechodzi w postać przewlekłą.

2. Dna chroniczna (nietypowa)

bez napadów. W tej postaci na pierwszy plan wysuwają się zniekształcenia stawów, zwłaszcza dotyczy to małych stawów palców rąk, palucha, a następnie i innych. Z biegiem czasu powstają złogi soli moczowych w tkankach okołostawowych na obrąbku małżowiny usznej — są to guzy dnowe (topki), z których można po nakłuciu wycisnąć moczan sodu. Dnę przewlekłą może rozpoznać tylko lekarz, gdyż nie każde schorzenie stawów jest dną, a do pewnego rozpoznania niezbędne są specjalne badania krwi na zawartość kwasu moczowego oraz zdjęcia rentgenowskie chorych stawów. Zdarza się, że guzy dnowe ulegają rozpadowi i wskutek wtórnego zakażenia powstają niegojące się owrzodzenia. Spostrzegano w przebiegu dny przewlekłej, wskutek zatrucia solami kw. moczowego wysypkę skórną, zapalenie płuc i opłucnej, schorzenia serca i naczyń krwionośnych i t. p.

3. Dna wtórna

cechuje się przede wszystkim zmianami w nerkach i sercu oraz podwyższonym ciśnieniem krwi. Powstaje ona prawie wyłącznie wskutek przewlekłego zatrucia ołowiem i alkoholem. Mówiliśmy już o tym poperzdnio.

LECZENIE I ZAPOBIEGANIE DNY.

Wszyscy lekarze są zgodni, że leczenie dny w pierwszym rzędzie winno być dietetyczne. Jakkolwiek nie jesteśmy w stanie usunąć czynnika konstytucjonalnego i dziedzicznego w powstawaniu dny. możemy jednak przez odpowiednie odżywianie ograniczyć wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych.

Źródłem kwasu moczowego z pokarmów przyjmowanych jest azot zawarty w postaci różnych złożonych związków (t. zw. zasad purynowych) w jądrach komórkowych. Z tego azotu powstaje potrójna ilość kwasu moczowego. Dla przykładu podajemy zawartość zasad purynowych w niektórych pokarmach w mg%.

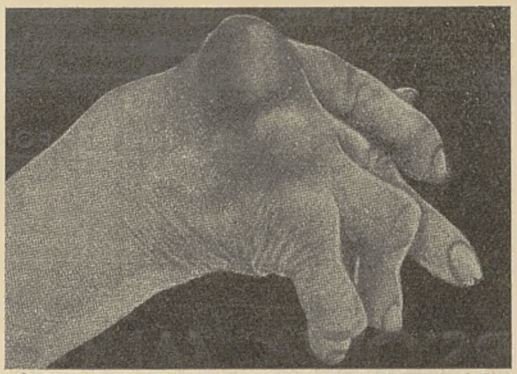
śledź zwykły	790
ulik	590
grasica	400
sardynka w oliwie	150
śledziona	104
wątroba	95
nerki, gołąb, szproty	80
czekolada	620
zielony groszek	80
soczewica	70
rzodkiewki	60
rzodkiew	55

Wzbraniamy dnowym spożywania wszystkich pokarmów zawierających powyżej 55 mg% zasad purynowych zwłaszcza wszelkich wnętrzności i wyciągów mięsnych oraz ograniczamy podawanie mięsa. Odróżnianie czarnego i białego mięsa jest niesłuszne, natomiast niektórzy chorzy są szczególnie wrażliwi na baraninę. Mięso należy podawać w miarę możliwości co drugi dzień, wyłącznie w porze obiadowej. Najlepszą dietą jest jarska, w której ograniczamy jarzyny strączkowe (fasola, groch itp.) Natomiast należy spożywać ryż, jarzyny liściaste i owoce, ser, śmietanę i mleko. Jaja najwyżej 2 dziennie. Kolacja z za-

sady powinna być jarska. Herbata i kawa w niewielkiej ilości działają moczopędnie i dlatego skądinąd ich wpływ jest raczej pomyślny, gdyż przyczyniają się do wydalania kw. moczowego z moczem. Najlepiej zupełnie unikać wyskoku, zwłaszcza w postaci czerwonego wina, piwa, koniaku i likieru, można wyjątkowo spożywać w małych ilościach jabłecznik i lekkie wino mozelskie. Mięso winno być tylko gotowane, a nie smażone.

Leczenie fizyczne.

Przy odpowiedniej diecie najlepiej na przemianę materii wpływa praca mięśniowa. Otyli artretycy winni bezwzględnie zajmować się pracą fizyczną (praca w ogrodzie, gimnastyka pokojowa, sport) przeciwdziała ona złogom dnowym i przyśpiesza krwiobieg. Również mięsienie oraz gorące kąpiele bardzo dodatnio wpływają na przemianę materii. W cieplicach obojętnych i uzdrowiskach radoczynnych dochodzi także prawdopodobnie działanie radu (badania His'a, Grudzenta i in.). Kąpiele i okłady borowinowe i mułowe działają pomyślnie na sprawy stawowe. Działanie wód mineralnych polega zasadniczo na wzmożeniu wydzielania kw. moczowego wskutek większej ilości podawanych płynów. Kurację wodami można przeprowadzić również w domu, przyjmując wody alkaliczne (Karlsbad, Wichy i tp.). Źródła w uzdrowiskach Busko, Solec, Truskawiec i Ciechocinek zawierają siarczany i pobudzają działalność jelit i wydzielanie żółci, mają działanie pomyślne na wydzielanie kwasu moczowego z ustroju. Należy podawać stale duże ilości płynów. Rzecz oczywista, że każdy chory



Ręka zniekształcona wskutek przewlekłej dny.

musi być zawsze dokładnie zbadany przez lekarza i dieta winna być zawsze indywidualna, jakkolwiek na ogół mało odbiega od podanego przez nas schematu.

Leczenie farmakologiczne

należy wyłącznie do lekarza. Nie należy przyjmować różnych rzekomo „dobrych" środków bez przepisu lekarza. Niestosowanie się do tej rady może przynieść choremu olbrzymią szkodę.

Z gotowych preparatów nie mających działania ubocznego pragnę podkreślić b. dobre wyniki uzyskane dzięki Uricedinie. Stosuje się ją 3 razy dziennie po łyżeczce w szklance ciepłej wody na ½ godziny przed jedzeniem. Przeciwdziała ona tworzeniu się wewnątrz pochodnego kw. moczowego, zmniejsza ilość kwasu moczowego w ustroju oraz obniża powinowactwo tkanek do jego soli. Kwas moczowy oraz jego sole dzięki Uricedinie ulegają wypłukaniu z dróg moczowych i szkodliwa kwasica znika. Jakkolwiek Uricedina nie działa szybko i natychmiast, działając jednak przyczynowo zapobiega nawrotom choroby. Reguluje ona po za tym czynność żołądka i jelit, powodując normalne wypróżnienia. W ostrych wypadkach dny po za środkami podawanymi do wewnątrz (przetwory salicylowe), dobrze robią gorące okłady na chore stawy oraz wcieranie maści zawierających salicylan metylowy i środki znieczulające (Balsam Bengalski o wybitnym działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym). Są preparaty, które uśmierzając bóle i chwilowo przynosząc ulgę cierpiącym, niestety wywołują w następstwie przykre objawy uboczne i dlatego też należy ściśle stosować się do wskazań swego lekarza. Również gruczoły o wewnętrznym wydzielaniu (tarczyca, jądra i jajniki) niekiedy wywierają wpływ pomyślny zwłaszcza u chorych z upośledzeniem czynności tych narządów. Wszystkie rodzaje leczenia dążą ostatecznie do jaknajwiększego wydalenia kw. moczowego i jego soli z ustroju oraz zmniejszenia powinowactwa tkanek ustroju do tych ciał, usunięcia bólu i przywrócenia choremu całkowitej zdolności do pracy.

Dr. S. Guzman.

O następstwach lekkich wstrząsów mózgowych

Doświadczenie wskazuje, że ocena stanów chorobowych, powstających po lekkich wstrząsach mózgowych bywa bardzo różna: ponieważ badanie przedmiotowe w większości przypadków zmian nie wykazuje, większość lekarzy uznaje dolegliwości pacientów (zwłaszcza, gdy chodzi o ubezpieczenie od wypadku) za przesadzone, „nerwicowe" wzgl. „czynnościowe".

Z pewnością istnieją lekkie wstrząsy mózgu, które mijają bez żadnych następstw (np. wypadki w czasie ćwiczeń, sportu: chwilowa utrata przytomności, wymioty i sprawa mija bez śladu).

Z drugiej strony niewątpliwie po lekkich, nieznacznych urazach głowy pozostawać mogą b. niemiłe dolegliwości, które nie powinny być uznawane za nerwicowe. Chodzi często o młodych ludzi, którzy przed urazem nie wykazywali najlżejszych objawów nerwicowych i którzy sam uraz uważali za mało ważny.

Typowa historia choroby przedstawia się np. następująco: kobieta 33-letnia w czasie jazdy w otwartym aucie uczuła nagle silne uderzenie w tył głowy. Zaraz potem wystąpiły nudności i wymioty. Lekarz nie był wzywany, ponieważ wypadkowi przypisano mało wagi. Gdy chora wstała następnego dnia, wystąpił szybko silny ból i zawroty głowy, uczucie znużenia. Czytanie i rozmowa męczyły pacjentkę b. szybko; mimo uczucia znużenia — sen zły. Dolegliwości te trwały przez kilka tygodni, po 4—6-ciu dopiero tygodniach cofnęły się. W pierwszych tygodniach, wobec braku poprawy, wystąpiła silna depresja, rozmaite hipochondryczne objawy i skłonność do płaczu. W 5 miesięcy po wypadku pacjentka była zupełnie zdrowa.

Skargi chorych po urazach głowy są niemal zawsze takie same: bóle i zawroty głowy, pobudliwość nerwowa, łatwe nużenie się, brak humoru, uczucie, jakoby zdolności duchowe uległy obniżeniu, depresja, rzadziej — stany podniecenia. Pozatem — objawy wegetatywne: poty, zimne i wilgotne dłonie i stopy, inne zaburzenia naczynioruchowe. Takie zawroty głowy częściowo wynikają z ośrodkowych zaburzeń naczynioruchowych. Ciśnienie krwi nierzadko jest bardzo obniżone.

Powyższe objawy muszą być związane z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego. Uszkodzenie jest odwracalne, gdyż dolegliwości w ciągu kilku tygodni wzgl. miesięcy cofają się całkowicie.

W niektórych przypadkach wydaje się nawet po lekkich urazach, że zachodzi obrzmienie mózgu: obok bólów głowy i wymiotów, występują inne objawy wzmożonego ciśnienia śródczaszkowego — zwolnienie tętna, sztywność karku i zastój żylny na dnie oka. Przy nakłuciu lędźwiowym stwierdza się jedynie zwiększenie ciśnienia płynu.

Objawy chorobowe niezawsze występują bezpośrednio po urazie — często pojawiają się dopiero po kilku dniach, zwłaszcza, gdy chorzy bez względu na przebyty uraz wracają do zwykłej pracy.

W przypadkach opisanych dolegliwości po wstrząsach mózgu, nawet gdy uraz był niewielki, lekarz powinien stanowczo wymagać pozostawania przez kilka tygodni w łóżku.

Przeciw temu leczeniu podnoszone są zastrzeżenia: może ono w chorym wzbudzić przekonanie, że chodzi o poważne uszkodzenie mózgu i w ten sposób utrwalić dolegliwości przez wzmocnienie czynnika nerwicowego. Dla leczenia jednak muszą być miarodajne zmiany or-

ganiczne, zachodzące w układzie nerwowym.

Trudno jest ocenić, co jest bezpośrednim następstwem wypadku, a co jest uwarunkowane psychicznie. Na ogół można przyjąć, że po upływie 3 miesięcy następstwa niepowikłanego wstrząsu mózgu mijają; jeśli jednak i potem dolegliwości istnieją, nie można ich z całą pewnością uznać za nerwicowe. Trwanie dolegliwości zależy od indywidualnej reakcji, a ta może być różna.

Okresu niezdolności do pracy nie należy przeciągać zbyt długo; przy rozpoczęciu pracy powracają zwykle dolegliwości, które w spokoju ustąpiły. Ten przejściowy okres jednak należy przetrwać. Jeśli lekarz będzie przez dłuższy czas stwierdzał w tym stanie rzeczy niezdolność do pracy, może przyczynić się do powstania nerwicy. Należy jednak wierzyć choremu, że po podjęciu pracy dolegliwości wróciły — pozostają one przez pewien czas, póki nie wraca całkowita wydolność.

(Münch. Med. Wschr. Nr. 13. 1936).

A. Reuter

DŁAWICA PIERSIOWA (ANGINA PECTORIS)

Już sama nazwa schorzenia, zawierająca termin — angina (angere—ściskać, dusić) określa nam najbardziej typowy jego objaw: jest nim ból ściskający, dławiący, umiejscowiony w klatce piersiowej, najczęściej poza mostkiem. Towarzyszy z zasady temu bólowi uczucie strachu, przygnębienia oraz obawa śmierci. Wszystkie te objawy mają charakter napadowy i występują zwykle w czasie wysiłku fizycznego lub nerwowego lub też w nocy podczas snu. Chory dotknięty dławicą piersiową odczuwa z początku ściskanie poza mostkiem, przechodzące w silny ból, który promieniuje do szyi, lewej ręki, do łopatki, rzadziej do ręki prawej i okolicy dołka podsercowego. Na twarzy jego maluje się niewypowiedziane cierpienie; toteż chory stara się zachować zupełny spokój, gdyż już najmniejszy ruch wzmaga ból, odczuwa on nieomal zbliżającą się śmierć. Na bladej twarzy (niekiedy szarej jak popiół) zjawia się zimny lepki pot, oddech chorego jest powierzchowny, gdyż boi się westchnąć głęboko, aby nie zwiększyć bólu. Taki napad dławicy piersiowej trwa od kilku sekund do kilku minut. Chwila taka jest dla chorego wiecznością. Napad może skończyć się śmiercią chorego lub ustąpić stopniowo; ból staje się słabszy, chory odczuwa silne osłabienie i oddaje duże ilości jasnego moczu. — Opisaliśmy t. zw. typowy wypadek dusznicy bolesnej, często jednak przebieg schorzenia bywa odmienny. Chory może odczuwać ucisk w okolicy dołka podsercowego, niedomaganie i niepokój. Ucisk ten przechodzi po wysiłkach nerwowych lub fizycznych w wyraźny ból, czasami ogranicza się tylko uczuciem ucisku poza mostkiem („okolica krawatu"). Stan ten może utrzymać się niekiedy tygodniami i nasila się przeważnie po posiłkach. Ciężkie, typowe napady mogą nawiedzać chorego rzadko, mogą też zjawiać się kilkakrotnie w ciągu dnia, a wyjątkowo w ciężkich przypadkach ból może trwać nawet kilka dni. Duża skala cierpień, ujętych pod wspólną nazwą dusznicy bolesnej może mieć różnorakie tło. Dotychczas istnieje szereg różnych teorii, z których najbardziej prawdopodobną jest teoria Jennera i Huntera, przypisująca powstawanie dławicy piersiowej miażdżycy naczyń wieńcowych serca t. j. tych naczyń krwionośnych, przez które przepływa krew odżywiająca serce. Wskutek miażdżycy tych naczyń ich światło (przekrój) zmniejsza się i cały skomplikowany aparat, regulujący czynność serca, zostaje zaburzony. Zdarza się, że takie naczynie krwionośne t. zw. tętnica wieńcowa serca zostaje zaczopowana i wtedy odpowiedni odcinek mięśnia sercowego ulega zmianom, polegającym na powstaniu w tym miejscu małowartościowej blizny. Takim zmianom towarzyszy zwykle napad dusznicy bolesnej o przebiegu opisanym powyżej. Najczęściej angina pectoris występuje u ludzi w wieku 50—60 lat, przeważnie u mężczyzn, jakkolwiek zdarza się i u osobników młodszych jak również u kobiet.

Teoretyczne omówienie tego gnębiącego ludzkość schorzenia ma wartość wyłącznie dla lekarzy, na tym miejscu pragnę skreślić kilka uwag szczególnie ważnych dla chorych na dusznicę bolesną.

Otóż tak jak i każda inna choroba, dławica piersiowa musi być rozpoznana i leczona tylko i wyłącznie przez lekarza. Tylko współpraca lekarza i chorego, stosowanie się do wskazówek i zaufanie do swojego lekarza, potrafią chorego postawić na nogi, zabezpieczyć przed przykrymi, częstokroć tragicznymi następstwami. Chory winien unikać ciężkiej pracy, wzruszeń psychicznych i zimna. Często po wyjściu na zimne powietrze chory odczuwa zbliżanie się napadu, chwyta go ból i uniemożliwia powrót do domu. Podniecenie, afekty psychiczne wzmagają pracę i tak już osłabionego serca i stają się powodem często niebezpiecznego napadu. Spokój cielesny, pogodny stan psychiczny kładą kres wzmożonej pracy serca i zapobiegają napadom dusznicy bolesnej. Pokarmy nie przeciążające żołądka winny być podawane raczej częściej i to w małych ilościach. Należy unikać przejadania się! Nie tylko w miłości („przez żołądek do serca"), ale i w dusznicy żołądek wywiera olbrzymi wpływ na serce. Przepełniony żołądek uciska serce, utrudnia jego pracę i przyczynia się do osłabienia mięśnia sercowego i powoduje napady dławicowe. Podczas napadu dławicy należy chorego natychmiast położyć do łóżka. Jeżeli lekarz już uprzednio chorego badał, podaje się krople zalecane przez lekarza (najczęściej nitrogliceryna). W wypadku kiedy chory jeszcze nie był przez lekarza badany należy natychmiast wezwać swego lekarza domowego lub pogotowie, nie zwlekając ani chwili, nie stosować żadnych zabiegów i nie podawać lekarstw (najwyżej 20—30 kropli nalewki walerianowej). Każda zwłoka może tragicznie skończyć się dla chorego. Mimo to, że angina pectoris jest schorzeniem bardzo poważnym, odpowiednio unormowany tryb życia, unikanie przykrości i stosowanie się do zleceń lekarza, może znakomicie przedłużyć życie najcięższych chorych na dławicę i przywrócić im nawet po pewnym czasie zdolność do pracy. Medycyna stale kroczy naprzód i pewni jesteśmy, że już wkrótce znajdzie się skuteczny i pewny środek, który liczne rzesze chorych na dusznicę bolesną przywróci do zupełnego zdrowia.

Dr. St. Ilski

NIEMOC PŁCIOWA JEJ PRZYCZYNY I LECZENIE PSYCHOANALIZY.

W poprzednich rozdziałach widzieliśmy, że współczesna seksuologia stosuje psychoanalizę jako środek leczniczy w wypadkach psychicznej impotencji. Psychoanaliza działa tu nieraz bardzo szybko. W obecnym artykule chcemy na ciekawym przykładzie wyjaśnić korzystne działanie psychoanalizy na uszkodzenia natury psychicznej.

Wypadek, opisany przez prof. Steckla.

Zwrócił się do niego lekarz weterynarii, cierpiący już od trzech lat na niezwykłą chorobę: nie może siedzieć. Gdy tylko próbuje usiąść — odrazu czuje boleści i kłucia w pośladkach.

Dolegliwość ta przeszkadza mu bardzo w jego pracy, gdyż jako weterynarz, praktykujący na prowincji, zmuszony jest często i wiele rozjeżdżać.

Choroba rozwijała się u niego dość powoli. Z początku doznawał przy siadaniu tylko nieokreślonego, przykrego uczucia, dopiero później zamieniło się to w ból. Obecnie siedzenie jest dla niego niemożliwe. Próbował podkładać miękką poduszeczkę, wydrążył szeroki otwór w krześle, aby uniknąć w ten sposób wszelkich uciskań na bolące miejsca, ale wszystko nadaremnie.

Leczył się u największych neurologów specjalistów. Zrobiono prześwietlenie rentgenowskie, które jednak nie wykazało nic anormalnego. Zastosowano rozmaite medykamenty, hydropatię („zimną kurację") i elektryzację, ale i to nie dało żadnych rezultatów. Pewien lekarz zaproponował nawet choremu, aby wyciąć kawałek nerwu, ale pacjent nie mógł się zdecydować na operację, gdyż chirurg nie zapewniał go, że operacja ostatecznie go wyleczy.

Dlatego też zwrócił się do Steckla i ten zaproponował mu przeprowadzić psychoanalizę.

Każe się choremu mówić zupełnie swobodnie, t. zn. wypowiadać **wszystko**, co w danym momencie przychodzi mu na myśl.

Chory zaczyna opowiadać o tym, jak już poprzednio leczył się u wielu lekarzy i że leczenie to nie odniosło żadnych skutków.

W słowach jego odbija się nieufność do psychoanalizy. Chory nie wierzy zbyt mocno w tę metodę leczniczą, gdyż wszystkie poprzednie, zastosowane do niego metody zawiodły i dlatego psychoanaliza również nie da lepszych rezultatów.

Steckel zadaje mu pytanie o jego stosunku do żony. Okazuje się, że już przeszło pół roku nie żyje z żoną. Pacjent daje do zrozumienia, że z powodu choroby nie jest usposobiony do „tego rodzaju rzeczy".

Nazajutrz, podczas drugiego seansu, chory opowiada, iż śniło mu się, że żona jego czyni wyrzuty służącej, dlaczego w pokoju wszystkie przedmioty są rozrzucone i panuje w nim nieład, chory ujął się za służącą i powiedział do żony: „zostaw dziewczynę w spokoju". Co dalej było nie pamięta. Zaraz potem obudził się. Sam chory nie przywiązuje wielkiej wagi do tego snu, gdyż jest on tylko powtórzeniem scen, powtarzających się często w ciągu dnia. Jego żona nie znosi tej dziewczyny i dawnoby ją odprawiła. Chory jednak nie dopuszcza do tego, gdyż służąca ta jest mu konieczna przy jego pracy. Zna wszystkich klientów, poznaje wszystkie medykamenty, umie dobrze wyczyścić instrumenty. Musi dlatego często pośredniczyć między żoną a służącą. Pacjent podkreśla, że bardzo kocha swoją żonę, ale ciągłe niesnaski ze służącą stoją mu już kością w gardle. Przy czym raz jeszcze powtarza, że od kilku miesięcy nie może mieć stosunku z żoną, że jest przy niej impotentem.

Przy dalszej psychoanalizie okazało się, że pacjent przeżył okres silnej zazdrości w stosunku do żony. Raz w nocy usłyszał, że żona jego woła przez sen: „Henryku! Henryku! Teraz pragnę umrzeć". Obudził ją i zapytał się, kto jest owym Henrykiem. Oddawna już podejrzewał swą żonę, że ta zdradzała go, będąc jeszcze jego narzeczoną. Żona jednak nie chciała wydać swej tajemnicy, ale wobec jego surowego stanowiska w tej sprawie zdecydowała się po długim wahaniu wyznać mu prawdę, że Henryk jest właśnie jej byłym kochankiem, z którym utrzymywała stosunki jeszcze przed zamążpójściem. Ale spowiedź ta zamiast go uspokoić jeszcze bardziej rozpaliła jego zazdrość. Przysiągł sobie w głębi duszy zemścić się na byłym kochanku swej żony, o którym wiedział, że jest leśniczym. Ponieważ pacjent był doskonałym myśliwym i zwykł był chodzić na polowanie do lasu, gdzie pracował ów Henryk, więc łatwo mógł wykonać swój plan zemsty.

Postanowił bowiem zastrzelić swego byłego rywala, ale w ostatnim momencie ręka mu drgnęła. Owa chwila była dla niego kolosalnym przeżyciem i wstrząsnęła całą jego psychiką. Od owej też chwili stał się impotentem wobec żony i nawiązał stosunek ze służącą. Przy niej odznacza się silną potencją, przeżywa z nią chwile prawdziwej rozkoszy. Zaczyna kochać tę dziewczynę.

W ciągu dalszej analizy chory opowiada, iż raz zrodziła się w nim myśl otrucia swej żony, która cierpiała na żółciowe kamienie, tak, że podczas ataku mógłby z łatwością zastrzyknąć jej większą dozę morfiny, aby na wieki zasnęła. Myśl o otruciu żony i zastrzelenia jej kochanka bezustannie wierciła mu mózg. Zwierzęce instynkty żądały od niego, by dokonał tych dwóch morderstw, ale sumienie i rozsądek wstrzymywały go od tego. Za takie czyny idzie się na długie lata do kryminału.

Strach przed siadaniem był tylko symbolicznym wyrazem obawy przed „siedzeniem w więzieniu", gdyż konflikt duchowy, który przeżywał, mógł przecież w każdej chwili zakończyć się katastrofą i ściągnąć na niego przymus „siedzenia". Po tym, jak psychoanaliza wykryła tło jego psychicznego uszkodzenia (urazu), jasnym stało się dla chorego, że musi się pogodzić z żoną i przebaczyć jej poprzednie grzechy.

Tak też zrobił. Odprawił służącą, dając jej większą sumę pieniędzy, aby się mogła usamodzielnić.

I co się okazało? Bóle przy siadaniu stawały się coraz lżejsze i od czasu do czasu mógł już siadać. Zupełne wyleczenie nastąpiło później przy dalszym stosowaniu psychoanalizy. Stał się znów normalnym, zdrowym człowiekiem i szczęśliwym mężem.

Działanie psychoanalizy jest jeszcze daleko niewyjaśnione, albowiem dusza ludzka jest dla nas wciąż tajemnicza i kryje w swej głębi niezbadane sekrety. Wiele, bardzo wiele pracy czeka jeszcze medycynę i psychoanalizę, dopóki można będzie rozwiązać zagadkę, która się zwie „dusza".

Faktem jednak jest, że cały szereg chorób, a wśród nich i impotencja zostały wyleczone tylko dzięki stosowaniu psychoanalizy.

Dr. M. L.

Dziękujemy

naszym P. T. Czytelnikom za łaskawy współudział w werbowaniu nowych Prenumeratorów dla naszego czasopisma.

Zgodnie z naszą zapowiedzią w Nr. 8 (Październik) uzyskali premie następujący czytelnicy:

1) Maria Ludołowicz, Łódź — Ziemia zdradzona.
2) Helena Szczepińska, Równe — Oczy wilczycy.
3) Bolesław Szeinfeld, Warszawa — Żyd Süss.
4) Irena Hankowska, Poznań — Kobieta demaskuje świat.
5) Studziński Józef, Lipnica — Vita Sexualis.

Akcja w dalszym ciągu trwa.

Kobieta jako żona i matka

VII.

JAK SIĘ UBIERAĆ PODCZAS CIĄŻY

Przez długie lata lekarze i higieniści prowadzili walkę z modą, która narzucała kobietom noszenie sznurówek. Dziś sznurówka jest już prawie zupełnie zarzucona. Nie można jednak zaprzeczyć, iż obecnie pojawiają się tendencje do powrotu sznurówki. Mamy tu na myśli różne t. zw. „miękkie" paski, które są nie o wiele mniej szkodliwe od starych, zarzuconych sznurówek. Szkodliwe działanie sznurówek i pasków nie polega bowiem na ucisku, który wywierają na skórę. Przede wszystkim zmieniają one naturalny kształt brzucha i dolnej części klatki piersiowej, co pociąga za sobą szereg zaburzeń w czynności narządów, zawartych w jamie brzucha i w klatce piersiowej.

Ubranie kobiety współczesnej o wiele bardziej odpowiada wymaganiom higieny, aniżeli jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Jednak i obecnie nie zawsze w zgodzie jest z naczelną zasadą, że nie powinno uciskać i nie powinno nigdzie tamować żadnych czynności fizjologicznych. Ubranie powinno jedynie chronić ustrój przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi.

A więc suknia powinna być zimą wełniana, latem lekka. Nie powinna nigdzie uciskać, najlepiej jest, jeżeli wisi swobodnie na ramionach. Nie powinna być zbyt długa, by nie była zbyt ciężka i nie wlokła się po ziemi. Suknia powinna posiadać przynajmniej krótkie rękawki dla osłonięcia pachy. U góry powinno sięgać do górnego brzegu mostka.

Wolno ułożony kaftanik z zagłębieniami dla piersi wolno nosić. Nie powinien on jednak nigdzie uciskać. Równie szkodliwe jak ściąganie piersi dla zmniejszenia biustu jest również wyścielanie kaftanika watą, by nadać biustowi pełniejsze kształty. W obu wypadkach kaftanik uciska piersi i zniekształca je. Szkodliwy wpływ takiego zniekształcenia piersi daje się szczególnie we znaki po porodzie, gdy brodawki sutkowe pozostają wklęsłe i niemowlę nie może ssać.

Koszula powinna również jak i suknia posiadać przynajmniej krótkie rękawy dla osłonięcia pachy i powinna u góry sięgać do górnego brzegu mostka. Koszula powinna być zrobiona z materiału, w który łatwo wsiąka pot. Najlepsze są koszule z bawełny. Osoby, przyzwyczajone do płótna, mogą nosić koszule płócienne.

Majtki powinny być reformowe, lekkie latem, cieplejsze zimą.

Pończochy powinny być farbowane barwnikiem trwałym. W przeciwnym wypadku oddają barwnik skórze, która jest podczas ciąży szczególnie wrażliwa i łatwo zostaje uszkodzona.

Podwiązki najlepiej nosić szelkowe. Podwiązki okrągłe powodują zaburzenia w krążeniu krwi w obrębie kończyn dolnych i powstawanie żylaków. W każdym razie nie wolno nosić podwiązek zbyt wąskich i uciskających nogę poniżej kolana.

Ważną jest również sprawa odpowiednich bucików. Moda wymaga, by pantofelek eleganckiej kobiety miał wysokie obcasy. Noga wygląda wówczas krócej, cała zaś postać wydaje się być wyższą. Nie wolno jednak zapominać, że kobieta na wysokich obcasach musi chodzić na palcach. Z powodu takiej nienaturalnej pozycji nóg, niektóre mięśnie ulegają osłabieniu, ponieważ zaś ciężar ciała nie rozkłada sę równomiernie na całą stopę, lecz skupia się na kończuszkach palców, powoduje to szybkie męczenie się nogi. Poza tym nogi na wysokich obcasach łatwo ulegają skręceniu lub nawet złamaniu. Utrzymanie zaś równowagi jest zwłaszcza w końcu ciąży i tak utrudnione z powodu ciążącego od przodu brzucha. Nienaturalna pozycja ciała wywołuje także szereg innych zmian. Miednica wygina się do tyłu, klatka piersiową zaś musi dla utrzymania równowagi wygiąć się do przodu, ulegając przy tym wyciągnięciu. Wskutek tego macica zostaje zepchnięta do przodu i powoduje powstawanie bólów w brzuchu. Dlatego zwłaszcza podczas ciąży należy zamiast pantofelków na wysokich obcasach lub półbucików nosić wysokie buciki, nieuciskające, na szerokich i niskich obcasach.

Wspomnieć tu jeszcze należy o ogólnej zasadzie higienicznej, iż tego samego ubioru nie należy nosić w ciągu całej doby, przynajmniej na kilka godzin należy go zdjąć dla odświeżenia.

W drugiej połowie ciąży, gdy macica jest już znacznie powiększona, można zalecić specjalny pasek na brzuch. Powinien on być miękki i elastyczny, jednak bez dodatku gumy. Pasek taki podtrzymuje brzuch od dołu i ułatwia chodzenie, przyczynia się także do polepszenia samopoczucia kobiety ciężarnej. Kobiety, które już kilkakrotnie rodziły, mają ściany brzucha zwiotczałe, brzuch podczas ciąży znacznie się wyciąga i zwisa dość nisko. Kobietom takim zalecić można specjalny bandaż na brzuch, wyścielony od wewnątrz miękkim materiałem, lecz nie rozciągający się.

PIERSI.

Piersi odgrywają doniosłą rolę podczas ciąży i po porodzie. Należą one do narządu płciowego kobiety i pozostają w ścisłym związku z działalnością gruczołów i leżą na mięśniach piersiowych kobiety. Zajmują one przestrzeń między drugim a piątym lub szóstym żebrem wzdłuż, i od bocznej krawędzi mostka do wgłębienia pod pachami wszerz. Jedna pierś oddzielona jest od drugiej przez wgłębienie, zależne od wielkości piersi. Zasadniczo piersi mają kształt półkulisty, zwykle jednak zatracają ten kształt. Zależy to od rasy kobiety, budowy całego ustroju, wieku i t. d.

U wszystkich ludów pierś dziewicy ma inny kształt aniżeli pierś kobiety, która już rodziła i karmiła dzieci. Karmienie powoduje zwiotczenie sutków i ich pomarszczenie. W wieku starszym piersi (jeżeli nie uległy otłuszczeniu) stają się płaskie, zwisają jak woreczek lub w ogóle zanikają, pozostawiając jedynie brodawkę sutkową.

Jeżeli chodzi o różnice rasowe i narodowe, oprócz cech dziedzicznych odgrywają także dość ważną rolę obyczaje kobiet i sposób ubierania się. Kobiety hotentockie mają np. bardzo długie sutki, gdyż same je wyciągają, by łatwiej im było karmić dzieci. W południowych okolicach Rosji spotkać można kobiety cygańskie, zarzucające sutki do tyłu i karmiące dzieci, które noszą na plecach.

Jedynie dziewczęta rasy białej mają piersi półkuliste. Kobiety murzyńskie mają nawet w młodości sutki wydłużone i śpiczaste. Z pośród kobiet europejskich największe piersi posiadają kobiety portugalskie, najmniejsze zaś kastylijskie. Angielki i Amerykanki mają piersi bardzo słabo rozwinięte. Niemki i Włoszki mają sutki bardzo dobrze rozwinięte.

Gruczoł sutkowy pokryty jest skórą cienką i delikatną, jest ona gładsza i bielsza od skóry pozostałych części ciała. Gruczoły sutkowe zawierają liczne naczynia krwionośne i limfatyczne (chłonne). Dlatego należą one do delikatnych części ciała, na które stale należy baczną uwagę zwracać. Każde najmniejsze uszkodzenie piersi, nawet w latach młodych, może później wywołać poważne skutki. Naczynia chłonne gruczołów piersiowych łączą się z naczyniami chłonnymi pod pachami. Dlatego, gdy w piersiach toczy się sprawa zapalna, obrzmiewają pachy.

Gruczoł sutkowy składa się z kilku części. Każda część ma swoje własne kanaliki mleczne. Mleko zostaje wytworzone w malutkich pęcherzykach wielkości ziarna prosa. Stąd przechodzi do kanalików mlecznych które się zbiegają do kanału głównego. Nie daleko od brodawki kanały rozszerzają się, tworząc jak gdyby zbiorniki mleka. Ujścia tych zbiorników leżą na samej brodawce, która obrzmiewa przy podrażnieniu i wydaje mleko podczas ssania.

Wspomnieliśmy już przedtem, iż zasadniczo piersi mają kształt półkulisty. Lecz i w tym kształcie należy rozróżnić trzy dalsze postacie: 1) pierś może być półkulą płaską, jeżeli jest szersza niż wyższa, 2) pierś może stanowić mniej więcej prawidłową półkulę o wysokości równej szerokości, 3) pierś może być dłuższa niż szersza. Nie ma to oczywicie nic wspól-

nego z wielkością piersi. Rozróżniamy piersi duże, średnie i małe. Nie należy jednak sądzić, iż im pierś jest większa, tym więcej daje mleka. Jeżeli chodzi o wydajność, decyduje nie wielkość piersi, lecz budowa samego gruczołu. Osoby otyłe mogą mieć bardzo duże i ciężkie piersi w skutek obfitego nagromadzenia się tłuszczu, mleka zaś te piersi dawać będą bardzo mało. Dużo mleka dają piersi ciężkie i sprężyste z dobrze rozwiniętą tkanką gruczołową. Piersi prężne, lekkie i zwisające zawierają więcej elementów mięsnych aniżeli gruczołowych i dają mało mleka.

W środku piersi znajduje się brodawka sutkowa z otoczką. U dziewic otoczka jest różowa, u kobiet, które już rodziły — brązowa. Otoczka zawiera kilkanaście gruczołów łojowych, których wydzielina chroni brodawkę sutkową przed pękaniem. Podczas ciąży niektóre z pośród tych gruczołów znacznie się powiększają i są jedną z oznak ciąży.

Brodawka znajduje się pośrodku otoczki. Jest to wzniesienie, ciemniejsze od otoczki. Na jego powierzchni zauważyć można otworki, przez które wypływa mleko. Zwykle obie brodawki nie są równe i karmiące podają częściej niemowlęciu brodawkę większą.

Pierś nie rozwija się u wszystkich kobiet w sposób jednakowy. Często, gdy dziewczyna dojrzewa, wytwarza się początkowo warstwa tłuszczu, brodawka zaś wraz z otoczką zachowują swe kształty dziecinne. W innych wypadkach od samego początku rozwija się gruczoł.

Wielkość piersi zwykle zależy od wzrostu i otyłości ciała, jednak nie zawsze. Czasem spotyka się kobiety drobne z silnie rozwiniętymi sutkami, dającymi dużo mleka, i odwrotnie kobiety wysokie, dobrze rozwinięte z płaską piersią. Wielkość piersi jest na ogół dziedziczna.

Należy jeszcze wspomnieć, iż czasem kobiety mają po więcej niż dwie piersi. Znane są przypadki z trzema, czterema i pięcioma piersiami, położonymi obok sutek normalnych. Jeszcze częściej się zdarza, iż gruczoł piersiowy posiada dwie lub cztery brodawki, wydzielające mleko.

Piersi wytwarzają mleko tylko w okresie karmienia dziecka. W innych okresach pęcherzyki gruczołów sutkowych wydzielają nieznaczne ilości białawego płynu. Poza tym gruczoły piersiowe, prawdopodobnie, wydzielają do krwi własne hormony.

(D. c. n.).

Dr. A. Goliszewski

Gdy chora kobieta zachodzi w ciążę

że przy porodzie dziecka życiu kobiety zagraża niebezpieczeństwo — jest powszechnie wiadome. Mogą się zdarzyć rozmaite nieprzewidziane komplikacje, wywołujące niejednokrotnie bardzo poważne następstwa. I to u zupełnie normalnej, zdrowej kobiety. Jak wpływają ciąża i poród na chorą kobietę, na kobietę, powiedzmy, dotkniętą gruźlicą, chorobą serca, nerek i t. p.? Wtedy stan kobiety jest na pewno groźniejszy w trzech stadiach procesu wydania na świat żywego płodu; mianowicie: w czasie ciąży, rozwiązania (porodu) oraz połogu. Chcemy właśnie na tym miejscu omówić to zagadnienie.

Ze wszystkich chorób gruźlica jest najgroźniejsza i wpływa bardzo ciężko na ciążę kobiety. Podczas porodu kobieta taka jest w o wiele większym niebezpieczeństwie, aniżeli normalnie zdrowa kobieta, a i po porodzie jej dalsza egzystencja bywa często dość smutna. Coprawda, znane są fakty, gdy chore na gruźlicę kobiety miały po pół tuzina dzieci i wszystko szło pomyślnie. Ale zdarza się to bardzo rzadko.

Z tego wszystkiego nie wynika jeszcze, że gruźlica zawsze daje się ostro odczuć podczas ciąży lub nawet porodu. Znane są wypadki, gdy chore na gruźlicę kobiety czuły się w czasie ciąży na ogół nieźle. Choroba jest cierpliwa, czeka i dopiero w połogu pokazuje swe ostre zęby. W takich razach kobieta na początku jest poprostu szczęśliwa, że ciąża przeszła pomyślnie i sądzi, że po tym, po porodzie dziecka, choroba nie będzie już miała do niej dostępu. Ale właśnie w tych wypadkach choroba, niestety, gnieździ się pocichu i występuje w nader ostrej formie za tydzień-dwa po porodzie.

Los brzemiennej kobiety, dotkniętej gruźlicą, jest przeto bardzo ciężki.

Również ciężko wpływają na przebieg ciąży rozmaite choroby nerwowe oraz choroby nerek i serca, które wywołują bardzo często nader poważne komplikacje. Najgorzej i najniebezpieczniej jest wtedy, gdy wpływ ten wyraża się w ciągłych torsjach (wymiotach).

Wiadomo jest, że w czasie ciąży kobieta nieraz wymiotuje, zwłaszcza w ostatnich miesiącach. Ale zbyt częste torsje, niezdolność zatrzymania w żołądku pokarmu, wywierają groźny wpływ na cały przebieg ciąży. Przede wszystkim kobieta chudnie, traci na wadze i bardzo często stan ten kończy się śmiercią, którą powodują rozmaite trujące substancje, wytwarzające się w organiźmie kobiety, dotkniętej chronicznym zapaleniem nerek i dlatego podczas ciąży narażonej na najwyższe niebezpieczeństwo, gdyż może to doprowadzić do zakażenia krwi połączonego ze strasźliwemi konwulsjami.

Jak widzimy życie kobiety jest w takich wypadkach w niebezpieczeństwie. Jeśli kobieta jest chora — wówczas koniecznym jest wystrzeganie się ciąży, dopóki wyzdrowieje, gdyż w przeciwnym wypadku zarówno jej, jak i nowonarodzonemu dziecku zagraża nieszczęście.

Lecz cóż zrobić, gdy ciąża już się poczęła?

Wtedy wyłania się sprawa sztucznego przerwania ciąży. Rozstrzygnąć tu może tylko lekarz-specjalista.

Każda kobieta, która źle znosi ciążę, zwłaszcza wtedy, gdy występują oznaki wybuchu jakiejś dawnej choroby, powinna się liczyć z ewentualną koniecznością przerwania ciąży i dlatego też we własnym interesie zawczasu poradzić się lekarza.

Dr. R. K.

Rola zapachu w erotyce

Jeżeli mężczyzna jest zakochany i subtelny, mówi do swej wybranej: „ty jesteś jak kwiat“. Kwiat oddziaływa na nas przez swój kształt, barwę, głównie jednak przez zapach. Zapach kobiety jest również potężnym czynnikiem oddziaływania jej na mężczyznę.

Człowiek „pachnie“.

Ogólnie wiadomo, że ludzie biali nie znoszą zapachu murzynów — zapach ten jest silny, odrębny, nie może więc ujść uwadze. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że zapach ciała jest nietylko cechą rasową, lecz że każdy osobnik obdarzony jest swoistym zapachem, otoczony jest stale jakoby obłokiem woni! Zapach ten nie jest zawsze jednakowy, zmienia się w zależności od ruchu, czy spoczynku, od tego, czy dany osobnik znajduje się bezpośrednio, czy też dłuższy czas po spoczynku nocnym i t. d.

Cóż składa się na swoistą woń ciała człowieka? Przede wszystkim zapach potu i rozmaitych innych wydzielin organizmu. Zespół zapachów składa się z poszczególnych elementów, pochodzących z powierzchni ciała, jam pachowych, ust, włosów, okolic części płciowych i odbytu. Pot, nawet u ludzi bardzo dbających o czystość, wydzielając się w ciągu dnia ulega wchłanianiu przez najbliższe ciału warstwy odzienia i zazwyczaj nadaje charakter zespołowi zapachów ciała. Zapach z ust zależy częściowo od prawidłowych, częściowo patologicznych czynników; w warunkach niedostatecznej higieny lub choroby może stać się wprost odrażający. (Choroby żołądka, rozkład resztek pokarmowych w otworach zepsutych i nieczyszczonych zębów, próchnica zębów). Pewne swoiste składniki wpływają na odrębny zapach mężczyzny i kobiety.

Zapach mężczyzny.

Na zapach mężczyzny, obok składowych, pochodzących z powierzchni skóry jamy ustnej i włosów, w niewielkim tylko stopniu wpływa woń części płciowych. Zewnętrzny narząd płciowy męski nie posiada bowiem tak dużej, wydzielającej powierzchni śluzówki, jak narząd kobiecy; tylko przy niedostatecznej czystości wydzielina, zbierająca się między żołędzią a napletkiem, może wywoływać przykrą woń. W zespole zapachów dominuje często zapach palonego tytoniu — woń ta, dość swoista dla mężczyzn, działa nieraz silnie pobudzająco na kobietę.

Zapach kobiety.

Do szeregu składowych, pochodzących z powierzchni skóry, włosów, ust, przyłącza się u kobiety bardzo swoisty i, trzeba to powiedzieć, przykry zapach substancji, wydzielanych stale przez śluzówki pochwy. Zapach ten potęguje się znacznie w okresie miesiączki (także i połogu), gdy wraz z krwią wydalane są strzępy śluzówki i może być tak silny, że działa odpychająco, zabijając wszelki pociąg płciowy u mężczyzny. Tym tłumaczymy sobie spotykane w rozmaitych wierzeniach i przesądach ludowych pojęcie okresowej „nieczystości“ kobiety; kobieta może być istotnie „nieczysta“, ale może być również czysta, jeśli świadomie dąży do usunięcia przykrych składowych zapachu swego ciała.

Zapach w życiu miłosnym.

Człowiek świadomy pierwotnego charakteru popędu płciowego, jako takiego, nie powinien obawiać się porównań ze światem zwierzęcym. Rola wrażeń węchowych w życiu miłosnym zwierząt jest zupełnie oczywista — zapach samiczki przywabia samca, obwąchując się starannie nawzajem zwierzęta przychodzą do porozumienia w sprawie swe-

go współżycia... Że zapach ciała kobiecego wywołuje pociąg płciowy u ludzi — na to mamy cały szereg dowodów, choćby dla przykładu — w rozmaitych legendach i wierzeniach ludowych. Powiadają więc, że Henryk III zapłonął nagle gwałtowną miłością do księżniczki de Cleve, gdy w dniu jej zaślubin z innym przypadkowo otarł sobie twarz chusteczką, którą przed tym rozgrzana w tańcu księżniczka odjęła od swego ciała (Przytoczone wg. Ploss-Bartels). Bardzo interesująca jest analiza wierzeń ludowych. Rozmaite sposoby wywoływania miłości (napoje miłosne i t. p.) sprowadzają się zawsze do tego, że mężczyzna otrzymuje lub spożywa cokolwiek, co jest przepojone wonią ciała (potem) kobiety, która chce wzbudzić w nim miłość.

A więc — dziewczyna potajemnie podsuwa mężczyźnie do zjedzenia kawałek chleba lub cukru, który uprzednio przez kilka dni trzymała pod pachą, nosi przez kilka dni bucik wybranego a następnie zwraca mu w nadziei, że wzbudzi gwałtowną i trwałą miłość. Pominiemy przykłady bardziej drastyczne, chociaż jeszcze wyraźniej wskazują one na znaczenie swoistych zapachów dla wywołania pożądania.

A jeśli przejdziemy do obyczajów bliższych nam: zwyczaj darowania ukochanemu wstążki, chusteczki, czyż nie przetrwał wieków? i jakiż zakochany nie wdychuje z lubością woni chusteczki, upuszczonej przypadkiem przez kobietę?

Zapach ciała kobiecego wywołuje pociąg płciowy, może działać również w przeciwnym kierunku. Charakterystyczne jest, że bardzo silne, przenikliwe zapachy budzą zwykle niechęć, a nawet odrazę u mężczyzny.



Niewolnica perfum

Kobieta dba o zapach swego ciała.

Czyni to od niepamiętnych czasów: zawsze dąży do zdobycia mężczyzny a kultura dostarcza jej broni. Dowodem tego są liczne przepisy i sposoby — od hinduskich ksiąg miłosnych... do współczesnego podręcznika kosmetyki. Maści i wonne olejki dawniej, dziś perfumy, pachnące mydła, pudry, pachnące płyny do płókania ust i pasty do zębów stanowią arsenał kobiety. Kobieta dąży do skorygowania zapachu swego ciała, usuwając składowe przykre, potęgując i dodając miłe. Przykre elementy zapachu wyłącza jak najstaranniejsza czystość — zmywanie skóry całego ciała pachnącym mydłem, zmywanie zewnętrznych części płciowych, pielęgnacja jamy ustnej (leczenie i czyszczenie zębów). To jest rzecz zasadnicza — gdyż najsilniejsze perfumy nie przytłumią przykrego zapachu potu lub wydzielin części płciowych!

Dla spotęgowania miłego zapachu swego ciała rozporządza kobieta coraz liczniejszymi dziś środkami gorliwie dostarczanymi przez przemysł kosmetyczny. Świadomie, czy nieświadomie zmierza do jednego celu — wzbudzenie uczuć miłosnych mężczyzny. Subtelność i inteligencja kobiety przejawiają się w sposobie dobierania środków korygujących zapach jej ciała, tym stoją wyżej, im milszy i dyskretniejszy jest uzyskany zapach.

dr. H. Rawicka.

O staropanieństwie

Pod najrozmaitiej ukształtowaną powłoką życia kobiet płynie zawsze ten sam zasadniczy, słabszy lub silniejszy, nurt życia płciowego, który kieruje kobietę ku miłości a poprzez miłość ku macierzyństwu. Kobieta cieleśnie i duchowo nastawiona jest na tę drogę życiową — pełnia życia kobiecego warunkuje rozkwit i ciała i ducha kobiety.

Uprzytomnienie sobie tych zasadniczych faktów pozwala nam uchwycić jądro problemu, t. zw. staropanieństwa.

Stara panna to kobieta, która nie przeżywa miłości, albo doznaje jej w sposób nie pełny, nie przeżywa macierzyństwa. W życiu jej jest więc *brak* istotnych wartości: wytwarza się więc luka w życiu cielesnym i duchowym, poza tym, dojść musi do spaczenia życia wewnętrznego, którego zasadnicza siła — popęd płciowy — ulega zahamowaniu, przytłumieniu, zanikowi lub przekształceniu. W ten sposób powstaje odrębna, zasługująca nie tylko na kpiny, ale na zainteresowanie i zrozumienie psychiki starej panny.

Sylwetka starej panny.

Postać to ogólnie znana, budząca śmiech, politowanie, czasem zniecierpliwienie lub niechęć. Dziwacznie ubrana, z niezręczną kokieterią, czasem znów wg. mody z przed laty; egzaltowana, przesadna, to znów cschła, zawistna, miłośniczka psa, kota lub kanarka; świętoszka, pobożnica, plotkarka — to znów uosobienie ofiarności, bezinteresowności w pracy dla jakiejś sprawy, fanatyczka idei, człowiek nauki. Cała galeria rozmaitych typów — a jednak w większości przypadków bez zastanowienia mówimy — „prawdziwa stara panna“.

Są więc jakieś cechy wspólne tym kobietom?

Określenie staropanieństwa.

„Stara panna“ nie znaczy to samo, co — kobieta niezamężna; określenie to zawiera w sobie już ocenę, przesądza, o jaki typ kobiety chodzi. Rozważania nasze doprowadzę do wyjaśnienia, *dlaczego nie każda kobieta niezamężna staje się „starą panną“, dzięki czemu unika znamion staropanieństwa mimo, że nie żyje płciowo.*

Panna staje się starą panną z chwilą, gdy zamążpójście (życie płciowe) przestaje już wchodzić w rachubę. Kiedy rozpoczyna się ten okres? Pozostaje to w pewnym, lecz luźnym związku z wiekiem; oczywiście, im kobieta jest starsza, tem mniej możliwe jest zamążpójście, ale nie to decyduje o rozpoczęciu się staropanieństwa. *Decydujące jest powstanie pewnego nastawienia psychicznego, znamiennego dla starej panny: zamknięcie się w sobie z przybraniem pozycji obronnej wobec świata, zwłaszcza wobec mężczyzn życia erotycznego.*

Kobieta, która tłumić musi najżywotniejszy pogląd, której uczucia, zamiast popłynąć szeroką falę miłości, czułości, oddania, tłoczą się, uciskane, w ukryciu, kobieta, której duma jest najboleśniej zraniona, musi zamknąć się w sobie, musi bronić się *zaprzeczeniem* wartości tego, co nie zostało jej dane, *niechęcią* do mężczyzn, do świata i przeżyć płciowych.

To jest zasadnicza postawa starej panny; skąd jednak tyle rozmaitych typów? jak na tym samym podłożu powstaje pełna miłości i ofiarności opiekunka dzieci, chorych, a obok niej — złośliwa małomiasteczkowa plotkara, świętoszka, wróg radości i szczęścia ludzi kochających się. Ażeby to zrozumieć zwrócimy się do przyczyn i wpływów staropanieństwa.

Przyczyny staropanieństwa.

Dlaczego dziewczyna zostaje starą panną? Dlaczego? — pytanie to zadaje sobie tysiące starzejących się kobiet, które nie zaznały pełni miłości i życia płciowego; „dlaczego ona tak, a ja nie?“

Przyczyny staropanieństwa dają się podzielić na 2 grupy — społeczno-gospodarcze i psychiczno-seksualne.

Wiadomo, że jest nadmiar kobiet, część więc (przy dziś obowiązującej formie małżeństwa — monogamii) skazana jest na stan panieński. Duże trudności w zawieraniu małżeństw stanowią względy towarzyskie; dziewczyna z t. zw. warstw wyższych znajduje się w gorszym położeniu, niż dziewczyna z ludu — więcej ma zapór do przezwyciężenia: jeśli bowiem kandydat odpowiadać musi nie tylko jako mężczyzna i człowiek, lecz także musi mieć odpowiednie stanowisko społeczne — niebezpieczeństwo staropanieństwa zwiększa się. A sprawy pieniężne? W dzisiejszych istotnie ciężkich czasach, mężczyzna stara się ułatwić sobie życie, umożliwić spełnienie swych ambicji zawodowych przy pomocy pieniędzy żony — szuka więc kandydatki z posagiem.

Te przyczyny są niewątpliwie ważne — dlaczego jednak i ubogie dziewczęta i przy niepomyślnym układzie stosunków wychodzą za mąż? Równie ważną rolę odgrywa bowiem drugi szereg przyczyn, które nazwiemy seksualno-psychicznymi. Są kobiety odpowiednie do spełniania roli kochanki i matki, są i nieodpowiednie; różnica między nimi jest mało uchwytna i trudna do określenia. Dziewczyna nie musi być ładna, dobra, miła — musi *nadawać się* na kochankę i matkę — a to oceniają mężczyźni w im wiadomy sposób. Ważne jest również i to, żeby kobieta nie tylko miała odpowiednie właściwości, ale żeby chciała wyjść za mąż: chęć bowiem decyduje o uchwyceniu odpowiedniego momentu. Jeśli nadarza się sposobność a chęć zamążpójścia nie jest dość silna, wymagania są zbyt duże, kandydat nie odpowiada wymarzonemu ideałowi — odpowiedni moment mija i może się nie powtórzyć.

Wymienione dwie kategorie przyczyn mogą działać w jednym kierunku (a więc dziewczyna i „nadaje się" i jest dobrze sytuowana), mogą też działać w kierunkach przeciętnych — wtedy przeważa czynnik silniejszy (dziewczyna mimo złych warunków wychodzi za mąż, ponieważ obdarzona jest owymi cennymi nieuchwytnymi właściwościami i pragnie małżeństwa).

W niższych warstwach ludności zjawisko staropanieństwa jest rzadsze — m. in. dlatego, że kobiety z ludu bardziej są nastawione na dostosowanie swego życia do naturalnego popędu oraz nie obawiają się tak bardzo stosunków pozamałżeńskich.

Jak dalej kształtuje się życie kobiet, które z tych, czy innych przyczyn nie zaznały życia płciowego?

Wpływ staropanieństwa na kobiety.

Wyżej powiedziano, że jądrem zagadnienia staropanieństwa jest pewien brak w życiu cielesnym i duchowym, niezaspokojenie, tłumienie popędu, który jest tak silny, jak głód, tłumienie całego bogactwa uczuć, które na podłożu tego popędu powstają.

Cóż więc się dzieje: popędy i uczucia, najsilniejszy czynnik kształtujący nasze życie, *cała niewyzyskana aktywność kobieca szuka wyjścia* i znajduje je w czynnościach, które można nazwać zastępczymi. Tu otwiera się cała skala możliwości, zależna z jednej strony od cech umysłu i charakteru danej kobiety, z drugiej — od walorów jej kobiecości (czy wpłynęły na to głównie warunki zewnętrzne). Są więc stare panny, które żyją samotnie, w oderwaniu od życia, oddając swe uczucia pieskom, są fałszywe pobożnisie; częstym typem była dawniej stara panna, siostra matki lub ojca rodziny, która przelewała swe uczucia na dzieci swych bliskich.

Kobiety niezamężne, obdarzone większym sercem lub umysłem oddają się pracy społecznej lub naukowej. Tu spotykamy bojowniczki praw kobiecych, bojowniczki sprawy pokoju, pełne poświęcenia, ofiarne opiekunki dzieci, pielęgniarki (typy o silnej kobiecości), kobiety zajmujące wybitne stanowiska w świecie naukowym.

Tak więc życie kobiety niezamężnej przestaje być puste — miejsce miłości i macierzyństwa zajmują inne przeżycia. W sensie seksualno-biologicznym — albo powstaje uczuciowa namiastka życia płciowego (altruizm), albo wszelka erotyka zanika (egoizm).

Wnioski

W życiu kobiety niezamężnej istnieje duża i bolesna luka, którą b. trudno wypełnić. Zamiast rozkwitu ciała i ducha następuje więdnięcie, miejsce radości zajmuje gorycz i niechęć, zwracające się przeciw mężczyźnie i erotyce. Powstaje typ starej panny, życie ubogie, pełne upokorzenia, ukrytego cierpienia, śmieszne i godne politowania. Ale nie musi tak być — aktywność kobiety znajduje ujście w rozmaitych czynnościach — im więcej warta kobieta, tym bardziej wartościowe będą te czynności zastępcze. Zdarza się, że jakaś praca wypełnia życie kobiety — przy czym sfera seksualna zostaje wciągnięta, lub zupełnie wyłączona. Wtedy nie występuje piętno staropanieństwa, *wraca harmonia życia wewnętrznego.*

Dr. Maria Ziemnicka

Zaburzenia senne u dzieci

Dość często do uszu lekarza dochodzą skargi matki na zakłócenia snu u dziecka.

Zaburzenia takie dadzą się zauważyć od pierwszego roku życia, nie każde bowiem dziecko sypia spokojnie i bez przerwy.

Dziecko nagle budzi się w nocy, krzyczy niekiedy przez godzinę, i nie zawsze przyczyną jest ból brzuszka, albo też zębów, jak matka przypuszcza, lecz często jest to wynikiem konstrukcji indywidualnej niemowlęcia.

Dużo dzieci w wieku 5—6 miesięcy w ogóle nie sypia w ciągu dnia, są to typy ruchliwe, czujne, wrażliwe, lubiące się poruszać i posuwać, reagujące żywo na zjawiska zewnętrzne. Dzieci takie za lada szmerem, za zapaleniem światła w pokoju, budzą się.

Inaczej śpi niemowlę normalne, o nerwach spokojnych; potrzebuje ono dużo snu nietylko w nocy, ale również i w dzień sypia po dwie godziny w przerwie między posiłkami.

Niema wątpliwości, że lekki przerywany sen jest jednym z objawów, wskazujących na wrażliwość systemu nerwowego, na wrodzoną „nerwowość" dziecka.

Dla takiego dziecka pożądane jest otoczenie spokojne rodziny, cisza, cierpliwość ze strony opiekunów.

Dzieci wrażliwe zasypiają z trudem, leżą długi czas nie śpiąc; mruczą, szczebiocą, krzyczą, przewracają pościel, krzyczą w niebogłosy, gdy gasi się światło w pokoju.

I teraz wszystko uzależnione jest od zachowania się rodziców: o ile wypełnią kaprysy dziecka i zapalą światło, to w ten sposób przyzwyczajają do zasypiania li tylko przy oświetleniu.

Dziecko nieustannie skłonne jest przyswajać sobie rozmaite złe przyzwyczajenia. I w krótkim czasie nabyte nawyknienia przeistaczają się w przyzwyczajenie, którego nie można potem usunąć.

Do rzędu złych przyzwyczajeń, za które winę ponoszą rodzice należą: uspakajanie niemowlęcia przy pomocy kołysania, przesiadywanie przy łóżku aż do uśnięcia, nawet u dzieci dość dużych, śpiewanie, opowiadania historii, i trzymanie za rękę, a nawet kładzenie się matki obok dziecka w łóżku. Oto przyzwyczajenia trudne do wykorzenienia.

Wobec tego, że w większości wypadków dziecko odziedzicza uczuciowość i nerwowość po rodzicach, względnie po jednym z nich, nie mogą rodzice iść przeciw głosowi serca, „uzbroić się w pancerz stanowczości" i usunąć zło. Idą zatem po drodze najlżejszej, po drodze ustępstw, byleby tylko dziecko nie krzyczało i nie dokuczało im.

W takich wypadkach nader trudne jest zadanie lekarza, którego powinnością jest wychowywać także i rodziców oraz wskazać im należytą drogę.

Zaburzenia bardziej poważne napo-

tykamy u dzieci w wieku przedszkolnym. Można je podzielić następująco:

a) dziecko zasypia z trudem i śpi do późna, b) sen jest niespokojny i zbytnio powierzchowny. Dziecko wzdycha i płacze przez sen i budzi się za lekkim szmerem. c) Przerwa we śnie przyjmuje formę chorobliwą: dziecko budzi się (w pierwszej połowie nocy) ze strachem, zrywa się z łóżka, wyciąga rączki, przewraca oczami i podnosi krzyk. Stan taki trwa niekiedy kilka minut, niekiedy i dłużej, dopóki nie obudzą dziecka i uspokoją je. Zdarza się również, że dziecko spadnie z łóżka, przewraca oczami wokoło, i potem śpi już nie w swoim łóżeczku, lecz tam gdzie popadnie. Dopiero nad ranem zapadają w ciężki sen, wstają z opóźnieniem, twarz mają bladą, głowę ociężałą. Nie pamiętają co przytrafiło się im w nocy, mają marne samopoczucie, uskarżają się na brak apetytu, w szkole mają uwagę rozproszoną.

Przyczyn tych zjawisk należy szukać jedynie w nerwowości dziecka.

Niekiedy należy szukać również przyczyny w złośliwych wpływach zewnętrznych, podstawy których tkwią w warunkach życia rodzinnego i otoczeniu szkolnym, a wskutek których powstaje u dziecka przerywany sen i strach w nocy.

Straszenie: **środkiem wychowawczym szkodliwym i przykrym jest opowiadanie dziecku strasznych historii o złodziejach, zbójcach, duchach, diabłach, albo dawanie im podobnej lektury i różnych czarodziejskich bajek, opowieści zmyślonych i przesadzonych.** Tego rodzaju historie, które dziecko słyszy lub czyta wieczorem podrażniają jego wyobraźnię, odbierają mu sen z powiek. Fantazja, rozbudzona takimi opowieściami, nie odpoczywa także i we śnie i straszne widziadła dręczą biedne dziecko, nie pozwalając mu zasnąć.

Dziecko o zdrowych nerwach skupia się zwykle przed zaśnięciem i rozmyśla nad tym co się dzieje w pokoju i wokoło niego.

Pogrążone w błogim poczuciu ciepłego i miękkiego łóżeczka i swego zdrowego ciałka zasypia.

Inaczej dziecko bojaźliwe. Z drżeniem wsłuchuje się w każdy szmer i ruch w pokoju, truchleje całe na widok gry cieni na ścianach, a umysł jego pełen jest wówczas strasznych widziadeł.

W wypadkach zaburzenia snu u małych dzieci stwierdzono, że przyczyną tego jest wspólny pokój dziecka i rodziców.

Dziecko, którego ciekawość erotyczna rozbudzona została przedwcześnie, albo przez opowiadania kolegów, jak i wskutek potajemnego zbliżenia rodziców w nocy, leży, czuwa i z napięciem przysłuchuje się i przygląda intymnemu pożyciu rodziców.

Dowiedzioną jest rzeczą, że są dzieci, które celowo nie zasypiają, leżą z otwartymi oczami i czekają na godzinę w której rodzice się położą, aby obserwować ich potajemnie.

Gdy porusza się tę sprawę z rodzicami, są zdumieni i zaskoczeni. Nie naiwne pożąda takich wrażeń. Ale, nieprzyszło im na myśl, że dziecko słabe i stety, naiwność dziecka jest w takich wypadkach udawana, celem oszukania i zmylenia dorosłych.

Czasem jednak naiwne dziecko rzeczywiście przypadkowo zbudzi się w takiej właśnie godzinie, słyszy i widzi potajemne ruchy i stara się odkryć osłanianą przed nim tajemnicę.

Bywa, że i rodzice sami rozbudzają w dziecku przedwcześnie ten kompleks erotyczny wskutek rozpowszechnionego zwyczaju brania dziecka do łóżka,, aby się z nim pobawić, albo je też uspokoić. Wprawdzie dziecku zdrowemu to nie żliwe może z tego powodu ucierpieć; czasem wynikają z takiego zwyczaju skutki szkodliwe na całe życie. *Jeżeli jest to tylko możliwe, nader wskazanym jest, aby dziecko spało w osobnym pokoju,* albo w każdym razie tylko z jednym z rodziców. Z czasem można się będzie przekonać, że gdy *oddalimy dziecko wrażliwe od sypialni rodziców,* wróci mu spokojny sen i zostanie uleczone.

Dr. B. F.

Jak nauka pokonała dyfteryt

Dnia 4 listopada r. b. w Sali Towarzystwa Higienicznego młody uczony, doc. dr. Edwar Grzegoszewski wygłosił odczyt p. t. „Jak nauka pokonała dyfteryt (błonicę). Na początku swego odczytu, prelegent zaznacza, że tytuł odczytu jest w pewnej mierze „nieścisły". Bo wprawdzie nauka już pokonała dyfteryt, ale społeczeństwo ze swej strony tego jeszcze nie uczyniło. Następnie prelegent przechodzi do historii badań nad błonicą. Historia badań nad błonicą stanowi łańcuch faktów, które doprowadziły do poznania i pokonania jednego z największych wrogów dzieci. Osiemnaście wieków ludzkość cierpiała i nie posunęła się ani o krok naprzód. Dopiero ostatnie 120 lat zagadnienie to w zupełności rozwiązały. To nam powinno dać wiarę w siły ludzkości, w geniusz człowieka. Choroba była już znana w starożytności, ale naukowe podstawy poznania błonicy podali uczeni francuscy dopiero pod koniec XVIII wieku i pocz. XIX, w okresie rozkwitu umysłowości ludzkiej. Grasowała wówczas we Francji epidemia błonicy w postaci t. zw. „krupu", czyli ciężkiego zapalenia krtani. Ogromne płaty uniemożliwiały normalny oddech. Rozpisano wtedy we Francji konkursy na najlepszy opis tej choroby (Jeden z takich konkursów sam Napoleon zainicjował). Dopiero powstanie bakteriologii (Pasteur, Koch) popchnęło naprzód wiedzę o błonicy.

Z odkryciem zarazka przez Loefflera (r. 1884) ludzkość poznała jednego ze swoich najgroźniejszych wrogów. W parę lat później drugi uczony francuski Roux wykrył w jaki sposób zarazek błonicy działa na organizm. Oto wytwarza on jad czyli teksynę, która wsysa się w krew organizmu i rozchodzi się po całym ustroju człowieka, W ślad za tym przyszło odkrycie niemieckiego uczonego v. Behringa przeciwjadu, który się wytwarza we krwi zwierząt i ludzi po wyzdrowieniu z błonicy. Według Behringa krew człowieka to „cudowny płyn". Na odkryciu v. Behringa oparło się wynalezienie surowicy, która spowodowała przewrót w leczeniu błonicy.

Wstrzyknięta w czas niweczy ona działanie jadu błoniczego i przywraca choremu zdrowie. Zastosowanie surowicy obniżyło ogromnie procent śmiertelności w chorobie. Surowica również chroniła zdrowe dzieci przed zachorowaniem na błonicę. Jednak to chroniące działanie trwało bardzo krótko, parę tygodni zaledwie. Wobec tego dalej szukano nowych sposobów walki z błonicą. Udało się to uczonemu polskiemu Dzierzgowskiemu (1900 r.), który zapoczątkował czynne uodpornienie organizmu przeciw błonicy, właściwe szczepienie na wzór ospowego. Po nim ulepszono szczepionki i wreszcie obecnie istnieje możliwość praktycznego opanowania klęski błonicy za pomocą szczepień ochronnych. Kilka miast zdołało już opanować błonicę i doprowadzić zapadalność do minimalnych rozmiarów. Tak nap. w mieście Toronto (Kanada) liczącym 650 tysięcy mieszkańców w roku 1935 zdarzyło się zaledwe 18 zachorowań na błonicę. Stan w Polsce jest w tym wypadku stosunkowo zadawalający. W Warszawie prowadzi się energiczną akcję szczepień ochronnych, która objęła już ponad 120.000 dzieci (zostało jednak jeszcze 200.000 dzieci nieszczepionych). Opierając się na wynikach tych szczepień władze wydały rozporządzenie o obowiązkowych szczepieniach przeciw błonicy w Polsce, wprowadzone narazie tylko w pewnych miejscowościach. To też słuszny jest pogląd, że nauka *swoje* już uczyniła, teraz ma głos samo społeczeństwo, aby uchronić się od dyfterytu (błonicy).

Odczyt wygłoszony był w sposób niezmiernie interesujący i żywy, demonstrowany licznymi tabelami, wykresami, obrazami oraz ciekawymi przezroczami.

R. B.

Małżeństwo w praktyce

Zagadnienie małżeństwa nigdy nie przestaje zajmować umysłów ludzkich, nic więc dziwnego, że rok rocznie pojawiają się setki książek poświęconych tej kwestii. Są to jednakże przewanie prace teoretyczne, nie wykazujące zupełnie stosunku pomiędzy małżeństwem a życiem, ani tego, jakie jest małżeństwo w praktyce.

W numerze dzisiejszym rozpoczynamy cykl artykułów; w których czytelnicy w przeciwieństwie do prac teoretycznych znajdą barwne i ciekawe opisy życia małżeńskiego artystów, poetów, wybitnych mężów stanu. Przedstawione w nich będzie bez osłonek „małżeństwo w praktyce", Czytelnikowi ukażą się światła i cienie, tej pełnej napięcia walki płci.

IZADORA DUNCAN I MAŁŻEŃSTWO.

Izadora Duncan, twórczyni nowoczesnego tańca wyrosła w niedostatku. W San Francisko przy matce, pianistce. Matka jej rozwiedziona z mężem zarabiać musiała na utrzymanie pięciorga dzieci lekcjami muzyki. W szkole Izadora pisze jako wypracowanie historię swego życia: „Gdy miałam pięć lat mieszkaliśmy w szopie na 17-tej ulicy, ale nie mieliśmy z czego opłacać komorne i przeprowadziliśmy się na 23-cią ulicę. Po krótkim czasie i tam nie mieliśmy pieniędzy, co nie podobało się bardzo gospodarzowi więc przeprowadziliśmy się na 22-ą ulicę. Ale i tam nie zostawiono nas w spokoju, musieliśmy więc znów przeprowadzić się na ulicę 10-tą". „W ten sposób opisałam jeszcze kilka przeprowadzek — pisze Izadora Duncan w swych „Pamiętnikach" — ale kiedy przeczytałam to wypracowanie nauczycielce, oburzyła się ona bordzo, sądziła bowiem, że pozwoliłam soibe na żart. Kierownik szkoły wezwał do siebie moją matkę, a gdy ona przeczytała moje wypracowanie zalała się łzami i musiała potwierdzić kierownikowi, że istotnie tak było."

Już w dzieciństwie Izadora czyta książki, w w których znajduje opisy dziewcząt rodzących dzieci i popadających jako matki bez mężów w wielką nędzę. Te krzywdy kobiece wywierają na niej wielkie wrażenie. Gdy spotyka zamężne kobiety obserwuje je dokładnie i swymi wcześnie dojrzałymi oczyma widzi, że u każdej pojawia się albo piętno uciemiężenia albo upiór zazdrości.

Godziny dnia mijają bardzo nieregularnie, dzieci nie kładą się spać o określonej godzinie, jedzą kiedy im się chce, matka nie bardzo dba o nie, całkowicie pogrążona jest w muzyce. Pozatym pochłaniają ją całkowicie troski o utrzymanie rodziny. Żebrze dla dzieci mięso i chleb, sprzedaje po domach starą garderobę. Postanawia opuścić miasto i cała szóstka wędruje do Chicago z jednym tylko kufrem i 25 dolarami. Niezadługo znów nie mają na opłacenie mieszkania i wyrzucają ich na ulicę. W tym czasie Izadora zwraca się do impresaria restauracji ogrodowej, zostaje zaangażowana i musi po raz pierwszy i ostatni w swym życiu tańczyć w takt muzyki przebojów, ale niedługo Izadora dowiaduje się, że w Chicago bawi potentat teatralny Ameryki. Szybko dojrzewa w niej postanowienie, dostaje się do niego i opowiada mu o swych planach zreformowania sztuki tanecznej, angażuje ją do pantomimy w New-Yorku. Wypożycza pieniądze na drogę. Dopóki trwają próby rodzina pozbawiona jest wszelkich środków. Nie ma nigdy pieniędzy na obiad, podczas więc przerwy obiadowej kryje się Izadora do loży i zasypia tam ze zmęczenia. Dopiero po sześciu tygodniach otrzymuje pierwszą gażę.

DROGA WZWYŻ

Po krótkim czasie rodzina postanawia przenieść się do Londynu. Przybywają do Anglii bez grosza, przez trzy dni śpią na ławkach w parku. Ale Izadora zostaje wkrótce zaangażowana,



Izadora Duncan

otrzymuje zaliczkę, wynajmuje atelier bez łóżek i tam śpią na podłodze. W salonie mrs. Wyndham, gdzie bywają niemal wszyscy artyści i literaci Londynu, Izadora Duncan poznaje Charlesa Halle, dyrektora Nowej Galerii, który organizuje dla niej w swych salach wieczory taneczne. Niezadługo zaprasza ją do siebie cały wytworny świat Londynu. Sytuacja materialna poprawia się tak, iż w następnym roku rodzina przenosi się do Paryża. I tu początkowo cierpią niedostatek, ale później znów styka się z wielu wybitnymi osobistościami. Przeżywa tu przygody miłosne, które nie odpowiadają pragnieniom jej osiemnastu lat. Zakochany w niej poeta Andre porzuca ją szybko nie naruszając jej niewinności, a blondyn Noufflard, z którym udaje się do hotelu, pada przed nią na kolana ze słowami: — Dlaczegoś mi o tym nie mówiła? Cóż za zbrodnię mogłem popełnić? Musisz pozostać nieskalaną. Prędko ubieraj się. Oto jej pierwsza przygoda na granicy jej cudownego kraju miłości, gdzie pragnie dostać się, ale który długo jeszcze pozostaje dla niej zamknięty, ponieważ wywierała zwykle na swych kochanków wrażenie budzące szacunek i niemal świętobliwy podziw.

Kontrakt do Budapesztu. Co wieczór rozlegają się burzliwe oklaski publiczności. Ludzie szaszaleją, a gdy któregoś wieczoru improwizuje „Błękitny Dunaj" Jana Straussa, zachwyt jest nieopisany.

Pewnego dnia wzrok jej spostrzega parę dużych czarnych oczu płonących żarliwym uwielbieniem. Jest aktorem, wysokim, cudownie zbudowanym, głowa obramowana czarnymi lokami jest idealnie piękna. Od tego pierwszego spotkania całkowicie pochłonięci są sobą. Dziwnym zbiegem okoliczności gra on właśnie w teatrze rolę Romea. Któregoś wieczoru traci na scenie panowanie nad sobą, traci zmysły i mowę i ona popada w zamęt, budzi się w niej nieprzeparte pragnienie, by tulić go do siebie coraz mocniej, coraz silniej. Teraz objawia się jej misterium płci i przeznaczenie kobiety. Wszystko w życiu staje się dla niej nieważne, nawet sztuka niknie do śmiesznie małoznacznej sprawy w porównaniu do wspaniałości zmysłów. Godzina miłości więcej dla niej znaczy i wydaje się jej bardziej godną pożądania aniżeli wszystkie skarby świata.

Gdy w czasie tournee po Węgrzech tańczy marsza żałobnego Liszta i tłum zamiera w podziwie, ogarnia ją tęsknota za Romeem i wie, że może poświęcić wszystkie swe sukcesy, za to, by jedną chwilę spoczywać w jego ramionach. Po jej powrocie do Budapesztu mówi on o ślubie jako o dawno postanowionej rzeczy. Udają się na poszukiwanie mieszkania i dopiero teraz Izadora zdaje sobie sprawę, że nie jest stworzona do życia zwykłej mieszczki i tego jeszcze wieczora podpisuje nowy kontrakt na Berlin.

Tworzy w Grunewald pod Berlinem pierwszą swą szkołę tańca. Zaczyna się wnet nowa wielka miłość: wybranym jej jest Edward Gordon Craig, genialny reformator teatru, duch niespokojny i płomienny. Jest to miłość dwojga bratnich dusz, które szukały się nawzajem i znalazły.

Niezadługo Izadora jest przy nadziei. W ostatnich dniach przed urodzeniem dziecka pisze w pamiętniku: „Jaką wysoką cenę my kobiety płacić musimy za wspaniałość macierzyństwa... Kilka dni czuję bóle, jakgdyby ktoś pchał mnie w plecy. Ledwiem odpoczęła po jednym napadzie rozpoczynał się drugi... Bezlitośnie, okrutnie, bez wytchnienia, trzyma mnie w swych kleszczach ten straszliwy, niewidzialny wróg i w nieustających kurczach rozrywa moje kości i ścięgna... To niesłychane barbarzyństwo, hańba dla cywilizacji, że kobiety wciąż jeszcze znosić muszą takie niesłychane tortury. Nie chcę nic słyszeć o ruchu kobiecym, dopóki nie osiągną tego, że poród przechodzić będzie również bezboleśnie, jak operacja... Kobiety indian, chłopów, murzynów afrykańskich rodzą z niewielkimi bólami, ale im kobieta jest bardziej delikatna tym okropniejsze czekają ją męki, bezcelowe męki". W małej miejscowości nadmorskiej w Holandii przychodzi na świat dziecko, córka, Deirde. Izadora wraca do Grunewald a stamtąd na odpoczynek do Nicei. Tu zjawia się pewnego dnia młody blondyn, którego jedynym zajęciem jest; zbieranie tabakierek. Wybucha namiętna miłość. Uciekają, docierają do Amsterdamu. — Czy państwo są małżeństwem? — pyta portier nocny. — Oczywiście, — odpowiada ona. — O, nie, — mruczy portier w swą brodę. — Nie jest pani zamężna.

(Dalszy ciąg w num. następnym)

Irena Brodzicka.

Skrzynka pocztowa

„Zrozpaczona". Poczytujemy to sobie za niemałą zasługę, że pod wpływem lektury „Medycyny dla wszystkich" zdecydowała się Pani — po dłuższej walce — podzielić się z nami pytaniami i wątpliwościami, jakie Pani od dawna w sobie tłumi, ne mogąc przy tym zaznać spokoju ani na chwilę. A zatem: co Panią trapi? Pisze Pani:

„Miałam przyjaciela, z którym łączyły mnie intymne stosunki, lecz nigdy nie zaspakajał moich rozbudzonych zmysłów, gdyż dbał o moją „dziewiczość". Efekt był ten, że zaczęłam... onanizować się. Zdawałam sobie sprawę, że namiastki miłości przyczyniły się do mej nerwowości, lecz nie byłam w stanie oprzeć się mojemu przyjacielowi — Zaczęłam cierpieć na upławy i odkąd lekarz mnie zbadał i dokonał przepłukiwania za pomocą kanki, prześladuje mnie myśl i gnębi, czy dziewica może w tym kierunku być badana i można przepłukiwania takie przeprowadzić? Stwierdził on także wykrzywienie macicy."

„Zaczęłam przyjacela mego wprost nienawidzieć, widząc w nim przyczynę mej udręki, i ostatecznie z nim zerwałam. — Obecnie mam możność dobrze wyjść za mąż i zmartwienia i niepewność mącą mi spokój ducha. Chcąc więc się upewnić co do mych podejrzeń pozwalam sobie jaknajuprzejmiej sprecyzować poniżej me pytania i prosić o łaskawą odpowiedź:"

Pytania te brzmią, jak następuje:

„1) Czy przez długi okres drażnienia mogłam utracić dziewictwo?"

„2) Czy lekarz może dziewicę badać i przeprowadzić na niej przepłukiwania?"

„3) O ile mi onanizm zaszkodzić mógł? (liczę lat 30)."

„4) Czy mając wykrzywioną macicę, mogę stać się płodną?"

Jeżeli Panią dobrze zrozumieliśmy wątpliwości Pani sprowadzają się do tego, czy nie uległa uszkodzeniu błona dziewicza (hymen). Otóż stwierdzić możemy, że nic nie przemawia za tym, by błona ta *musiała* ucierpieć, albowiem ani onanizm ani nawet badanie ginekologiczne *nie musi* za sobą pociągać tego, co Pani w liście nazywa „utratą dziewictwa". Uszkodzenie błony dziewiczej zależy z jednej strony od indywidualnych właściwości tej błony, bardzo różnorodnych u wielu osób z drugiej zaś — od średnicy przedmiotu, który przekracza teren, przez błonę ograniczony. Znajomość danych anatomicznych i fizjologicznych bardzo by Pani ułatwiła orientację.

Nie sądzimy, by fizyczne „odgłosy przeszłości" mogły się stać poważniejszą przeszkodą do tego, by należycie wywiązać się z zadań żony i matki.

Maria Mikulska. Zakopane. Jak się zdaje, chodzi o dolegliwości związane z okresem przekwitania. Sprawie tej poświęcimy specjalny artykuł w jednym z najbliższych numerów „Medycyny dla wszystkich". Narazie stwierdzimy, że wyczerpująca praca nie przyczynia się — w Pani warunkach — do dobrego snu, ani też do łagodzenia tych licznych dolegliwości, które Pani dokuczają.

H. Pisze pan. „Mam na podudziu lewej nogi żylaki. Z powodu starości i miażdżycy leczenie wstrzykiwaniami nie jest wskazane. Zapytuję, czy zrobienie maści z solą kuchenną, jakiej teraz do zastrzyków używają, nie byłoby skuteczne w leczeniu żylaków".

Otóż nie, proszę Szanownego Pana. Zastrzyki roztworu z soli kuchennej (i inne) do żył mają na celu zamknięcie światła tych żył. Przykładanie soli do skóry (w tej czy innej postaci) celu tego nie osiągnie. Na dolegliwości skórne, związane z żylakami, mamy różne sposoby, w tej liczbie — i maści, ale, jak wnosimy z Pańskiego listu, nie ma Pan z tego powodu żadnych skarg.

Prosper Ziołowski. Jugowice. O sposobie używania ziół zjędrniających skórę napiszemy w dziale kosmetycznym. Na innym miejscu uwzględnimy obszernie takie zagadnienia, jak dna (artretyzm) gościec (reumatyzm) oraz inne, o których Szanowny Pan w liście do nas pisze.

Fortuna 1. Czopki z dobrego mydła na obstrukcję — szkody nie wyrządzą. Nie jest to jednak jedyny właściwy sposób na zaparcie, o czym, zresztą, w odnośnym artykule „Medycyny dla wszystkich" będzie mowa.

Fortuna 2. Zagadnienie „Zimnej kobiety" jest zbyt skomplikowane, by na zasadzie króciutkiego liściku można było zaordynować jakiś skuteczny sposób leczenia. Prosimy o obszerny list, któryby oświetlił wszechstronnie sprawę.

Nadzieja I. 1. Piperatyna krajowej produkcji jest tak samo skuteczna, jak Piperatyna zagranicznego pochodzenia.

2. „Na nerwy" Piperatyna nie szkodzi.

3. Również i cytryna w umiarkowanej ilości nie wywiera szkodliwego wpływu na układ nerwowy.

4. Dna (artretyzm) często (ale nie zawsze) idzie w parze z niektórymi chorobami nerwowymi.

„Nadzieja II". Pragnie Pan „wyciągać krew przez ząb" w nadziei, że wpłynie to dodatnio na wysokie ciśnienie krwi.

Pomysł oryginalny i uzasadniony tym, że upusty krwi wskazane są przy wysokim ciśnieniu krwi. Okoliczność ta daje niektórym powód do tolerowania krwawienia z rozszerzonych żył kiszki stolcowej (t. zw. krwawienia albo hemoroidów). Nie radzimy jednak manipulować w zębach i sztucznie powodować krwawienie. Zabieg taki może mieć skutki nieobliczalne.

Co piszą inni

KAMIENIE ŻÓŁCIOWE A RZEPA

Redakcji czasopisma „Volksgesundheit" w Zurychu donosi czytelnik:

Dla użytku tych wszystkich, którzy cierpią na kamienie żółciowe, chciałbym wskazać na prosty środek, który schorzenia nie leczy, lecz zapobiega bardzo bolesnym napadom kolki żółciowej. Miałem sam sposobność obserwowania działania tego środka na mojej znajomej.

Jest to kobieta, która liczy lat 65, i od przeszło 35 lat cierpi na kamienie żółciowe, które według opinii lekarza osiągnęły znaczne rozmiary. Ścisłej diecie, polegającej na unikaniu potraw, zawierających jajka, i corocznemu odwiedzaniu kąpieliska specjalnie przy kamieniach żółciowych zalecanego, zawdzięcza ona, iż przez cały czas trwania choroby w ogóle nie miała napadów kolki żółciowej, albo występowały one w bardzo lekkiej postaci.

Przed trzema laty warunki materialne mojej znajomej się zmieniły i nie mogła ona więcej wyjeżdżać do kąpieliska. Skutki były fatalne: jeden napad kolki następował po drugim i biedaczka przeszło rok musiała leżeć w łóżku.

Przypadkowo syn jej pewnego dnia przeczytał w popularnym czasopiśmie lekarskim o dobroczynnym wpływie rzepy na kamienie żółciowe. Od razu zastosowano zalecone leczenie. Z oczyszczonej rzepy wyciskano sok i znajoma moja piła trzy razy dziennie, po każdym posiłku po pół szklanki tego soku.

Od tego czasu ustały napady i chora była w stanie opuścić łóżko. Od rozpoczęcia kuracji rzepą upłynęły już dwa lata i w ciągu tego czasu znajoma nie miała ani jednego napadu kolki, mimo nie stosowania więcej kuracji kąpieliskowej. Za każdym razem, gdy odczuwa najmniejszy ból w okolicy wątroby, szuka pomocy w soku rzepy. Naturalnie przestrzega ona przy tym przepisów dietetycznych i innych zaleceń lekarza.

P. K.

MIESIĘCZNIK

„MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH"

poświęcony popularnej medycynie, higienie i kosmetyce winien się znaleźć w każdym kulturalnym domu.

„MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH"

jest dla każdego prenumeratora przyjacielem, doradcą i lekarzem domowym.

Oto rewelacyjna treść pierwszych dziesięciu numerów które się ukazały w roku 1936.

Nr. 1.

Jak należy się odżywiać. — Bóle głowy. Jak im zapobiegać i jak je leczyć. — Oddychaj przez nos. — Przesądy o migdałkach. — Wczesne rozpoznanie ciąży. — Wstrzemięźliwość płciowa i jej wpływ na zdrowie. — Apteczka domowa i pierwsza pomoc przed przybyciem lekarza. — Tajemnica urody, zdrowia i siły. — O racjonalnej pielęgnacji twarzy. — Małżeństwo w obliczu nowej moralności. I. — Egzotyczne śluby i małżeństwa. I. — Higiena i profilaktyka obrażeń skóry. — Skrzynka pocztowa.

Nr. 2.

Kiedy i dlaczego należy jeść owoce? — Co warto wiedzieć o cukrzycy? — Co mówi lekarka o pierwszej miesiączce. — O chorobach wenerycznych. — Szkodliwe namiastki życia seksualnego. — Czy płód w łonie matki jest „pasorzytem"? — Doktorze, proszę przyjechać natychmiast. — Źródło zdrowia dla ludzi pracujących. — Jak odpowiadać dzieciom na drażliwe pytania? — Jak się robi urodę? Chirurgia plastyczna. — Małżeństwo w obliczu nowej moralności. II. — Humor zagraniczny. — Kobieta japońska żyje dla swojego mężczyzny.

Nr. 3.

Nauka Zygmunta Freuda. — O ciśnieniu krwi. — Co się za bólem głowy kryje? — Skąd pochodzi żółtaczka? — Dyfteryt — wróg dzieci i matek. — Wpływ zawodu i pewnych przyzwyczajeń na stan jamy ustnej i uzębienie. — Kiedy możliwość zajścia w ciążę jest najmniejsza? — Niemoc padająca... (Epilepsja). — Nagość jako czynnik wychowawczy. — O racjonalnej pielęgnacji piersi. — Trzy kwadranse w studio kosmetycznym. — Małżeństwo w obliczu nowej moralności. III. — Małżeństwo i miłosne obyczaje u eskimosów.

Nr. 4.

Dokąd jechać po zdrowie? — O kąpielach słonecznych i wodnych. — Apetyt a trawienie. — Krew jest płynem cudownym. — Szkodliwość pracy umysłowej. — O racjonalnej pielęgnacji jamy ustnej. — Czy należy dziecku dać lalkę? — Kobieta jako żona i matka. I. — Niemoc płciowa, jej przyczyny i leczenie. I. — Choroby weneryczne — Rzeżączka. I. — Plaża — arena flirtu i sportu. — Pielęgnowanie ciała. — Obyczaje największego miasta świata.

Nr. 5.

O powstaniu i leczeniu żylaków. — Histeria nie jest symulacją! — Jak pobudzać apetyt dziecka? — Co każdy o wściekliźnie wiedzieć musi. — Obawa o wysokie ciśnienie krwi. — Życie ludzi stuletnich. — Niemoc płciowa, jej przyczyny i leczenie. II. — Choroby weneryczne. II. — Kobieta jako żona i matka. II. — Czy są kobiety „zimne"? — Z pamiętnika kobiety-lekarza. — Reportaż z domu śmierci. — Pielęgnacja skóry. — 4 typy kuracji odmładzającej. — Skrzynka pocztowa. — Kronika. — Humor.

Nr. 6.

O durze brzusznym. — Zwalczanie chorób przez właściwe odżywianie. — Rodzaje witamin i ich rola w odżywianiu. — Zagadka życia i śmierci. — Jak wpływać na płeć potomka. — Ochronne szczepienie psów. — Choroby weneryczne. III. — Kobieta jako żona i matka. III. — Psychoanaliza leczy kobiety „zimne". — Ząbkowanie u dzieci.— Wpływ bicia dzieci na ich zdrowie i charakter. — Piękno ciała kobiecego. — Chirurgia kosmetyczna. — Sztuka pięknego maquillage'u. — Kronika. — Humor.

Nr. 7.

O chorobach umysłowych. I. — Jak rozpoznać początek choroby raka. — Surowica przeciw zapaleniu wyrostka robaczkowego. — Czym tłumaczymy starzenie się? — Niemoc płciowa, jej przyczyny i leczenie. III. — Kobieta jako żona i matka. IV. — Okres rozwoju dziecka. — Jak wychowywać dziecko. — Wychowanie seksualne. — Odra. — Cel i zadania kosmetyki leczniczej. — Poradnik lekarski. — Powrót do natury. — Nowiny lekarskie.

Nr. 8.

O chorobach umysłowych. II. — Niebezpieczeństwa zaparcia żołądkowego. — Nie zawsze chudość jest zaletą. — Walka z gruźlicą. — Higiena odzieży — warunkiem zdrowia. — Kobieta jako żona i matka. V. — O bajeczkach dla dzieci. — Wstrząs, czyli szok seksualny. — Precz z głodówkami!— Prof. M. Hirszfeld o karze cielesnej. — Kto jest ojcem dziecka? — Eugenika, a zmniejszanie się liczby porodów. — Czy chirurgia kosmetyczna jest bezpieczna dla zdrowia.— Poradnik kosmetyczny. — O zmarszczkach. — Humor. — Wielkie premium dla naszych czytelników. — Skrzynka pocztowa.

Nr. 9.

O chorobie Basedowa. — Poczucie niższości pogłębia chorobę. — O istocie grypy i jej zapobieganiu. — Otyłość. — Kobieta jako żona i matka. VI. — Niepokój seksualny u młodzieży. — Nasi niewidzialni wrogowie i przyjaciele. — Chodzenie jako sport. — Czy przy jedzeniu można czytać? — Matka winna karmić swe dziecko. — Kosmetyka tualetowa. — O pięknie skóry. — Gimnastyka kosmetyczna. — Skrzynka pocztowa.

Nr. 10.

Wada serca. — O następstwach lekkich wstrząsów mózgowych. — Artretyzm. — Angina pectoris. — Zaparcie u kobiet. — Niemoc płciowa. — Kobieta jako żona i matka. VII. — Gdy kobieta chora zachodzi w ciążę. — O staropanieństwie. — Rola zapachu w erotyce. — Zaburzenia senne u dzieci. — Życie nie kończy się po czterdziestce. — Małżeństwo w praktyce. — Skrzynka pocztowa.

Każdy prenumerator może otrzymać doskonałą książkę:



tylko za zł. 2.50

Cena normalna zł. 3.50

WARUNKI PRENUMERATY: roczne zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr. med. L. Lipszowicz. Drukarnia „Monolit".